

Dr. METANET OĞUZ

HASTALIKLARIN DUYGUSAL SEBEPLERİ

MENTAL TEDAVİ

Bu kitabı okuyanlar en derin sorunlarına
alternatif çözümler...



HASTALIKLARIN
DUYGUSAL SEBEPLERİ
ve
**MENTAL
TEDAVİ**

© 2017, Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Tic. Ltd. Şti.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-244-0

Sertifika No: 12451

<i>Hayat Yayınları</i>	: 629
<i>Sağlık</i>	: 17
<i>Kitabın Adı</i>	: Mental Tedavi
<i>Yazarı</i>	: Dr. Metanet Oğuz
<i>Yayın Editörü</i>	: Erol Şahnacı
<i>Kapak - İç Tasarım</i>	: Hayat Yayınları
<i>Baskı Yeri & Tarihi</i>	: Ankara, 2017
<i>Baskı & Cilt</i>	: Ertem Basım

Başkent Organize Sanayi Bölgesi 22.Cadde

No:8 Malıköy - Temelli / ANKARA

Tel: (0312) 384 18 14

Sertifika No: 16031

Hayat Yayın Grubu

Nişancı Mahallesi, Davutağa Caddesi No: 26/1

34050 Eyüp - İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 290 99 78 Faks: 0212 613 11 55

www.hayat yayinlari.com | hayat@hayat yayinlari.com

 /hayat yayinlari  /hayat yayinlari

Dr.METANET OĞUZ

HASTALIKLARIN
DUYGUSAL SEBEPLERİ
ve
MENTAL
TEDAVİ



Dr. METANET OĞUZ

Azerbaycan'ın Oğuz şəhərində mühəndis babanın və öğretmənin ilk evladı olaraq 1968 yılında doğdu. İlkokul və fən lisesini Oğuz şəhərində bitirdi. 1985 yılında Azərbaycan Dövlət Tıp Universiteti'ndə başladığı yüksək təhsilini 1992'də tamamladı. 1994-1996 Azərbaycan Dövlət Doğal Afətlər mərkəzində, 1996-2004 Bakü 5 Sayılı Kliniqi'ndə dāhiliyyə uzmānı olaraq çalıştı. Çalıştığı süredə xəstəliklərin teşhisi, tədavisini və tədavinin sona qədər gətirilməsində gərəv aldı. O dönm yayılmakda olan TB, malayariya (sıtma), AIDS vs. xəstəliklərin erkən teşhisinin qoyulmasında və önlenməsində önəmli çalışmaları oldu.

1999 yılında Alternatif Tıp ilə ilgilenməyə başladı. Bioenerji, alternativ tıp, psikoanaliz təhsiləri aldı. 2001'de Uluslararası Bilim Təhsil Mərkəzi'nin Alternatif Tıp (Psikoenerji Terapisti) uzmānlığı diplomasını aldı. 2002-2004 yıllarında "Səbəp-Sonuç İlişkileri" ekolünün kurucusu V.P. Goch'un akademisində Etikovaləoinformsfer (Səbəp-Sonuç İlişkileri Kavramı) alanında tədavi prinsipləri üzərə təhsil aldı.

2004 yılı ekim ayında ailesi ilə bərabər Suudi Arabistan'a gərəvli olaraq gitti. 2005-2006 yıllarında Riyat Shaada Hastanesi'ndə, 2006-2012 yıllarında Riyat Eva Kliniqi'ndə dāhiliyyə uzmānı olaraq çalıştı. 2005-2012 yılları arasında Riyat şəhərində çeşitli bioenerji və kişisel gelişim kursları, seminər, konfranslar verərək 100'dən fazla tələbə təhsilətti.

2013 yılından itibaren İstanbul'da Alternatif Tıp alanında fərqli təhsil və terapiyər verməkdədir. Halkın bilinçlenməsi, sağlqlı toplumlar oluşturulması yönündə çeşitli radyo və tv programlarına katılmaktadır.

Evli üç çocuk annesidir.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	11
Sunuş	15

1. BÖLÜM

Hastalıkların Tedavisinde Bioenerji Kullanımı	23
---	----

BİRİNCİ KISIM

Genel Bioenerji	25
Neden Bioenerji? Enerji Bedenlerimizi Bilmek Ne İşimize Yarar?	25
Bioenerji Tarihi	26
20. Yüzyıl Tıp Doktorlarının Gözlemleri	27
Enerji Nedir?	29

İKİNCİ KISIM

Manyetik Bioelektrik Alanımız	32
Enerji Bedenlerimiz	32
Ether Vücut	34
Ether Vücut Egzersizi	35
Astral Vücut	35
Mental Vücut	37
Sebep Vücut	42
Sebep Vücut'un Egzersizi	46
Ruhsal Vücutlar	46

ÜÇÜNCÜ KISIM

Enerjimizi Geliştirmek İçin Yapılacak Uygulamalar	49
Enerjim olduğunu ve Onu Kendime Uygulayabileceğimi Nasıl Anlarım?	49

DÖRDÜNCÜ KISIM

Aura Nedir? Auranın Özellikleri, Hayatımızdaki Önemi	59
Auranın Ölçüleri, Renkleri ve Frekanslarının Psikolojimizle ve Karakterimizle İlgisi	59
Auranın Renkleri ve Anlamları	62
Enerji Hırsızlığı	63
Enerjinin Muhafaza Edilmesi	65
Evrenin Enerjisini Görme Egzersizi	66
Ağaçların Enerjisini Görme Egzersizi	66
Auradaki Enerji Blokları	67
Bloklardan Kurtulun	74

BEŞİNCİ KISIM

Bioenerji ile Tedavi	76
Bioenerji Tedavisinde Dikkat Edilmesi Gerekenler	76
Bioenerji ile Tedavi Etme Tekniği	77
Tedavi Kuralları	77
Sinyallerin Bulunup Atılması	78
Enerji Verilmesi	78

Auranın Normalleştirilmesi	78
Bioenerji Uzmanının Dikkat Etmesi Gerekenler	79

ALTINCI KISIM

Vücudumuzun Enerji Merkezleri - Çakralar	82
Çakra Nedir?	82
Birinci Çakra Merkezi	83
Birinci Duygusal Merkez	85
İkinci Enerji Merkezi	89
İkinci Duygusal Merkez	90
Üçüncü Enerji Merkezi	92
Üçüncü Duygusal Merkez	94
Dördüncü Enerji Merkezi	101
Dördüncü Duygusal Merkez	102
Beşinci Enerji Merkezi	105
Beşinci Duygusal Merkez	106
Altıncı Enerji Merkezi	110
Altıncı Duygusal Merkez	113
Yedinci Enerji Merkezi	115
Yedinci Duygusal Merkez	117
Duygusal Merkezler için Genel Tavsiyeler	121
Enerji Merkezlerinin Açılması	122

YEDİNCİ KISIM

Sebeup-Sonuç İlişkileri ve Karma	125
Sebeup-Sonuç ilişkileri Mekanizması	125

Karma.....	128
Karma Terapisi.....	130
Karma'yı Zorlaştırmak.....	130
Karma ile Sebep-Sonuç İlişkilerini Karşılaştırma.....	132

İKİNCİ BÖLÜM

Hastalıkların Duygusal Sebepleri ve Mental Tedavi.....	135
Hastalıklarınızı Kendiniz Oluşturur ve İyileştirebilirsiniz.....	137
Aerofaji (Hava Yutma).....	141
Afazi (Konuşma Yeteneğinin Bozulması).....	142
Afoni (Ses Kaybı).....	143
Aftlar (Ağız İçi Yaralar).....	144
Sivilce (Akne).....	145
Alerji.....	147
Alzheimer.....	150
Amnezia (Unutkanlık).....	152
Anemiya (Kansızlık).....	152
Anevrizma.....	153
Ani Ağrı.....	155
Anoreksiya.....	156
Anüs (Makat) Rahatsızlıkları.....	157
Apandist.....	158
Arteriya (Atardamarlar) Problemleri.....	159
Artrit.....	160
Artroz.....	162

Astım.....	163
Astigmatizm.....	163
Atereoskleroz.....	165
Ateş.....	165
Basen.....	166
Baş Ağrıları.....	167
Boğulma (Asfiksi).....	169
Böbrek Hastalıkları.....	170
Bronşit.....	172
Bursit.....	174
Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar (Cybh).....	175
Dış Gebelik.....	176
Faranjit.....	177
Fobiler.....	177
Gastrit.....	183
Reflü.....	184
Göz Kapakları.....	187
Huzursuzluk.....	188
Kalp Ağrıları/Kalp Krizi.....	188
Kanser.....	191
Karaciğer Hastalıkları.....	200
Kısırlık.....	203
Larenjit.....	205
Lenflerin İltihabı ve Şişkinliği.....	208

Migren.....	209
Ms Hastalığı (Multiplie Sclerous).....	211
Oburluk (Bulumiya).....	213
Otizm.....	214
Sırt ve Bel Ağrıları.....	217
Siğil.....	220
Şekerli Diabet.....	221
Timus Bezi.....	223
Uykusuzluk.....	225
Uzağı Görememe.....	226
Varis.....	227
Vajinal Akıntı.....	227
Vajinit (Rahim Ağzı İltihabı).....	228
Virüs Hastalıkları.....	229
Yüksek Tansiyon.....	230
Yüz Problemleri.....	231
Sonsöz.....	233
Kaynakça.....	236

ÖNSÖZ

Mutlu olabilmek için insanın önce kendini sevmesi gerekir. Kendini sevmek derken tavan yapmış bir egoyla kendini beğenmeyi kastetmiyorum. Kendini sevmek kendisi ile barış içinde olmak demektir. Bunun için insanın kendini tanıması gerekir. Kendini tanımak insanın kendisi hakkında her şeyi, en gizli yönlerini kabullenmesi en zor şeyleri bilmesi demektir.

Yaptığımız deneyler insanların çoğunun kendini tanımadığını, aslında tanımak istemediğini net olarak ortaya koymaktadır.Yapılan çalışmalar çoğu insanın kendisiyle farklı düzeylerde kopukluk yaşadığını gösterdi. Bazı vakalarda kişi çevresi uğruna yıllar önce terk ettiği değer in farkında değil, bazılarında ise kişi kendisi ile bir çay içecek kadar vakit bulamıyor. Çoğunlukla insanlar kendilerini ailelerine ve çocuklarına adanmış ve onların parçalarına dönüşmüşlerdir. Bu insanlar kendine biraz zaman ayırmayı suç olarak görürler. Bazı vakalarda toplumda mevki sahibi olsun diye o kadar çevreye uyum sağlamaya gayret etmiştir ki uyum sağladıklarının parçacıları haline gelmiştir.

Paradoks olan şey ise başkaları uğruna terk ettiğimiz "kendimizin" mutluluğunu bol bol övgü, saygı, değer verilmesi, sevilmesi ile tatmin olmasını istiyoruz. Bir çay içecek kadar zaman ayıramadığımız kendimizi herkesin sevmesini, övmesini bekliyoruz. Beklentimiz gerçekleşmediğinde de mutlu olamıyoruz. İşte o zaman duygu iniş-çıkışları yaşıyoruz.

Bir kez duygusal değişim yaşanıldığında, örneğin düş kırıklığından neşeye geçtiğimizde 1400 biokimyasal değişim aynı anda salgılanmaktadır. Bir günü düşünürseniz, hissettiğiniz tüm duygular, inişler, çıkışlar, pek çok duygusal oluşumlar, algılar vasıtası ile oluşur. Ve gün boyunca duygularınız fizyolojimizde çok ama çok fazla değişim meydana getirir.

Fizik bedenimiz kadar duygu dünyamıza da dikkat etmeliyiz. Güçlü, olumsuz duygular zarar verirken, olumlu duygular yeniler. Kendinize daha fazla ilgi sevgi, taktir, ilgi duyun. Böylece sağlığınızın gelişmesi ve en azından korunması için daha fazla şansınız olur.

Düşünceler duygularımızı belirliyor ve duygular da davranışlarımızı belirliyor. Ve biz bu davranışların sonucunda aldığımız tepkileri kişileri, koşulları ya da olayları suçlayarak ödüyoruz. Olumsuz duyguların oluşturduğu sonuçları mutluluğumuzdan, sağlığımızdan ödünç vererek üstleniyoruz. Duygularımıza inanmak gerekir. Problem olumsuz duyguların nereden kaynaklandığındadır.

Holistik tıbbın uygulamalarına dâhil olan dallardan biri olan Bioenerji hakkında bilgileri bu kitapta aktarıyorum.

Kitap, iki bölümden oluşuyor. Birinci bölümde Bio-enerji ve uygulamaları hakkında genel ve pratik bilgiler bulacaksınız. İkinci bölümde ise tıbbi hastalıkların duygusal nedenlerinin ortadan kaldırılması yöntemi olan "Mental Tedavi" hakkında bilgiler yer alıyor.

Kitapta, enerjinizi çoğaltma ve yönlendirebilmenin yolları sizinle paylaşılıyor. Verilen uygulamalar çok değerlidir ve hayatınızın iyiliklere doğru değişeceğine ve içindeki potansiyelin ortaya çıkarak size yol arkadaşı olacağına eminim. Kim bilir belki bioenerjinizi öğrenmekle sonsuzluğa açılabilirsiniz? Belki gerçeği öğrenirsiniz? Duygusal yaralarınızı sarmayı başarırsınız? İsterseniz kalbinizin sesini dinlemeyi de öğrenebilirsiniz.

Galilileo'nun dediği gibi:

"Gerçekte kimse kimseye hiç bir şey öğretmez. Siz ona yalnızca içindekileri bulmasında yardımcı olursunuz."

Herkesin enerjisi vardır. Bedenimiz muhteşem yaratılışı ile enerji üretmekte, bizi yaşatmaktadır. Bu kitapta yazılanları uygulamakla enerjinizin farkında olacak ve onu sağlığınıza ve mutluluğunuza kullanmayı öğreneceksiniz.

Kitaptaki uygulamaları yaparak hayatınızı değiştirebilirsiniz. Direnç sistemini güçlendirebilir hatta kilo kontrolünü sağlayabilirsiniz.

Oku ve kalbini dinle. Kendi enerjini tanı. Kaç renkle, nasıl kuşatılmışsın bil. Renklerdeki düşüncelerin, duyguların. Onlar değişirse hayatın da değişir. Karar senin...

Herkes mutlu olmak ister. Ama çoğunluk mutsuz, güçsüz, rutin işlerini bile güçlükle yapan kişiler. Peki, neden toplum kronik yorgunluk sendromu ile yüz yüze?

Nasıl mutlu, güçlü olalım? Nedir bu bitkinlik? Mutlu olmamız için neler gerekir?

Mutlu olmanız için enerjimizi tüketmemeli, onu doğru yönlendirmeli ve kullanmalıyız.

Kendinizi tanımanız adına...

METANET OĞUZ

İstanbul, 2017

SUNUŞ

METAFİZİK (BİOENERJİ) TIP VE MENTAL TEDAVİ

"Eğer bir kişi sağlıklı olmak istiyorsa, ona önce şunu sormak lazım: Hastalıkların nedeninden kurtulmak istiyor musun? Hasta buna hazırsa ona yardım etmek gerekir." (Hipokrat)

Üniversite yıllarında hocalarımız bizi psikosomatik hastalıklar bölümüne götürürlerdi. Bu bölümün hangi hastalıklar hakkında olduğunu anlatmazlardı. Biz de farklı hastalarla karşılaşacağımızı sanırdık. Fakat gastritli, ülserli, astımlı vs. sıradan hastalıklarla karşılaştığımızda "Bu bölümün diğer bölümlerden farkı ne?" diye kendimize sorardık. Ama hocalar bu hastaların özel bir durumunun olduğunu kısa bir özet olarak anlatırlar, hastaların durumunu "Bu hasta çocuğunu kaybetmiş, şu hasta evini kaybetmiş, şu hasta şöyle acı yaşamış." diye izah ederlerdi.

Günümüzde "Psikosomatik" terimi "Metafizik" yerine kullanılıyor. Psiko "ruh", soma ise "sebepe" demektir. Psikosomatik ise "ruhi durumdan oluşan hastalıklar" demektir. Bir başka deyişle "Ruh durumunun bozukluğu sonucu oluşan hastalıklar" anlamına gelmektedir.

Ruhsal durum bozuklukları insanlarda duygu durum çöküntüleri şeklinde tezahür eder. Bugün tıbbi hastalıkların % 75'i psikosomatiktir. Yani fiziksel hastalıkların nedenleri çoğunlukla duygu ve düşünce dengelerinin bozulması sonucu oluşur. İnsanlara "bu bir psikosomatik hastalıktır" dediğinizde kendilerini aşağılanmış hissediyorlar. O yüzden psikosomatik yerine "metafizik nedenler" terimi kullanılıyor.

Ne zaman bedenimiz bizimle hastalıkların diliyle konuşuyorsa, düşünce tarzımızın, davranışlarımızın farkında olmamızı ve değiştirmemizi istiyor demektir. Bedenimiz bize fiziki, duygusal veya düşünce kapasitemizin sınırına geldiğimizi, acilen dağıtıcı iç düzenimizden ve inançlarımızdan kurtulmamız gerektiğini söylüyordur. Değerlerimizi, bakış açımızı, yasa kitabımızı değiştirmemiz gerektiğini ifade etmeye çalışıyordu.

Eğer bu yöntemle ilk defa tanışıyorsanız size çok basit görünebilir. "Bunları nereden biliyor, neden bunlara inanmalıyım?" diye sorabilirsiniz. Bütün bunlar normaldir. Hiç kimseden hemen inanmasını beklemiyoruz zaten. Ama hepsini de hemen geri çevirmeyin. Okurken tarafsız olun ve "Burada benim yararına olacak hiç mi gerçeklik payı yok?" diye düşünün.

Psikoanalizin kurucusu olan Freud psikosomatik hastalıklar hakkında şöyle demiştir: "Vücutla psikoloji arasında belli bir alaka vardır" Onun öğrencisi Carl Jung da şöyle demiştir: "Beden ile ruh her zaman birbiriyle bilinçli veya bilinçsiz irtibattadırlar."

Geleneksel tıpta semptomlarla (duygusal veya düşünceye bağlı nedenler) mücadele ediliyor. Semptomları araştırmadan tedavi etmek uçak kabininden sinyal veren

kırmızı lambayı bulup çıkartmaktan farklı bir şey değil. Nedenini araştırmadan sadece lambayı çıkarmak sorunu çözmediği gibi daha ciddi sorunlara da dönüşebilir.

Bilim adamlarının araştırmalarına göre hastalık; kalbi, ruhu dengeye getirecek bir hediyedir. Hastalıkların nedenini fiziki bedende aramak yeterli değildir. Beden, belirtileri görünen hastalıkla dengesini oluşturmaya çabalar. Hastalıkların duygusal ve düşünce nedenlerini bilerek tedavi yaklaşımını kabul etmekle hiçbir şey kaybedilmiş olmuyor.

En başta söylemek gerekir ki, Ego derhal bu yöneme karşı çıkacaktır. Ego konusunda dikkatli olmak gerekir. Çünkü bizim bütün hastalıklarımızın nedeni aşırı güçlü olan egomuzdur. Egonun üzerimizdeki hâkimiyeti çok güçlüdür. Eğer biz egoya hayatımızı idare etmesine izin verirse gerçek kimliğimizle yaşamamıza hep engel olur. Arzularımızın bir kısmını bloke etmesiyle fizik bedenimizin arzularımızı hayata geçirecek kısmı bloke olmuş olur.

Tenis oynayan bir kadının yaşadıkları buna güzel bir örnektir. Beşyüzden fazla hastalığın duygusan ve düşünce nedenlerini açıklayan bilim insanı Liz Burbo anlatıyor: Bir keresinde genç bir kadın sağ elinin bağ sisteminde oluşan iltihap nedeniyle bana müracaat etti. Ona bu ağrının neyi yapmasını engellediğini sordum. Tenis oynayamadığını söyledi. Çocuğunu kucağına almaya, bulaşık yıkamaya, evi toplamaya veya işini yapmaya engel olduğunu söylemedi. (Bu tür cevaplar bu veya diğer hastalığın fizik olarak hani alanda kısıtladığını anlatır. Böylelikle hastalığın ilk nedenini bulmayı hızlandırır.) Neden tenis oynadığını sorduğumda rahatlamak için oynadığını söyledi.

Hayata çok ciddi yaklaştığını, eşinin her zaman çalıştığını, evde iki çocukla hep tek başına kaldığını, bu yüzden de biraz rahatlamak için böyle bir uğraş edindiğini söyledi. Bir süre sonra tenis kulübündeki 3 kadından haftada bir onlarla yarışa katılma teklifi aldığını anlattı. İşte tam da bu andan sonra tenis onun için artık oyun değil bir gerilime dönüşmüştü. Hayata aşırı ciddi baktığı, tenis oyununu da ciddiye dönüştürdüğü için zevk alamamış, kaygısı gittikçe daha fazlaşmıştı. Beden ağrı oluşturarak aslında onun hayata, tenise bakış açısını değiştirmek için mesaj gönderiyordu.

İnsanlar çoğu zaman ağrının bir işe başlamak veya bitirmek için bir işaret olduğunu sanıyorlar. "Demek ki tenis oynamamalıyım." gibi. Bu egonun bir maskesi olabilir. Ego insanlarda kötü bir inanç oluşturmak için, kendine bağımlı yapmak için otoritesini kullanabilir. Peki neden? Egoyu terk etmeyelim diye, çünkü onu terk edersek aslında bütün problemlerimiz çözülür. Bunu anlamak için hastalıkların nedenine özellikle fiziksel olduğu zaman dikkat etmemiz gerekir.

Bu gibi olaylarda hastalığın oluşum mekanizmasının sadece fiziksel olduğunu düşünmek çok da doğru değil. Çünkü fiziksel, duygusal ve düşünce olarak biz bir bütünüz. Burada bütün sebepleri herhangi bir dış faktörün üzerine atarak, egonun tuzağına düşmemek gerekir. Ego sorumluluk almaktan kaçınır. Örneğin: Midenin sindirememesini özellikle illa fazla çikolata yemekle ilişlendirmek, alkollü araba kullandığı için oluşan kazada kendi üzerine sorumluluk almak yerine "kazaydı" diyerek kendini teselli etmek gibi.

Unutmayalım ki, ego hayatımızı yönetme gücüne sahip değil. O gerçek ihtiyacımızı bilemez. Çünkü o ancak yaşanan deneyimlere dayanarak yönetebilir insanı.

Kendini sevmek; kendine hayatı dolu dolu yaşamaya izin vermek demektir. İnsanları sevmek onlara hayatlarını seve seve yaşamalarına izin vermek demektir. Hayatı dolu dolu yaşamak kendine insan olma hakkı vermek demektir. Hayat deneyimlerini yaşamak, korkmak, heyecanlanmak, karar almak, umutlanmak, arzu etmek, hata yapmak demektir. Sonuç olarak şimdi nasılsan öyle olman demektir. Hayatın her anını hakikaten yaşa ama deneyimlerinin sonucunun kararlarına bağlı olacağını da unutma.

Hastalıklarının duygusal ve düşünce nedenlerini öğrenen insanlar şunu soruyorlar: "Neden biz bu nedenlerle kabul ettikten sonra hastalık geçmiyor?"

Hastalıkların sebeplerini bilmek işin üçte biridir ama bu iyileşmek için yeterli olmaz. Tedavinin devamı için kendini olduğu gibi kabul etmek, kendini sevmek, kendini affetmek, eksik yanlarını kendini suçlamadan geliştirmek gerekir.

Bir önemli noktaya dikkatinizi çekmek isterim: Hastalıkların nedenini bilerseniz bile ağrı, acı gibi çok kuvvetli sıkıntılar varsa doktora gitmelisiniz. Doktor sizin fizik bedeninizi iyileştirirken siz de duygu, düşünce alanını iyileştirmelisiniz.

Metafizik yaklaşıma olan ön yargılarından kurtul, bu yaklaşımın Kova Çağı'nın¹ enerjisi ile ilgili olduğunu hatırla-

1 Kova Çağı, kadim uygarlıklar olan Mayaların, Şamanların, Hopilerin takvime göre belirlediği 26.000 senelik Zodiak sürecidir. Mayalar bu sürenin 2012 senesinde başladığını iddia ederler. Bu süreçte insanlığın "Aydınlanma Dönemi"ne geçeceğini, ruhsallığın gelişiminin daha önde olacağını belirtiyorlar. Özel olarak bu dönem, insanlığın kolektif yaşamda radikal değişimleri sembolize eden bir devir olarak nitelendirilir. Bu dönemin global bilincin genişlemesini sağlayacak değişimler meydana gelmesine yol açacağı bildirilir.

la. Biz aklın üstün geldiği bir halden, ruhun, kalbin üstün geldiği bir hale geçtiğimiz için bu yaklaşımlar çok önemlidir. Bu değişikliği zor kabul eden insanlar mutlulukta, sağlıkta, kendilerine güven duymakta zorluk yaşarlar.

Alman doktor Herd Haymer hastalıklara bakış açısıyla, duygusal ve düşünce açısından binden fazla hastalığın nedenlerini açıklamıştır. Haymer, bütün hastalıkları soğuk ve sıcak olarak iki döneme ayırmıştır. Haymer; sinüzit, bronşit, artrit, gastrit gibi sonu 'it' eki ile biten hastalıkları biyolojik bir sorunun sonucu olarak görür. Bu sorun beyin vasıtasıyla kaldırıldığı veya çözüldüğü zaman organizma iyileşme periyoduna geçer. O zaman bedenimizde olan sinir sistemlerinden parasempatik sinir sistemi daha baskın faaliyet göstermeye başlar. Bu yüzden enfeksiyona veya bir iltihaba yakalanmış olur.

Mesela, kişi artık kendini patronun şartlarını kaldıracak durumda hissetmiyor ve izin almaya karar veriyor. Kısa bir tatil yapmaya karar veriyor ama tatil yerine ulaştığında sinüzite yakalanıp hastalanıyor.

Biyolojik sorun nedir? İnsanın bir şok yaşamasıdır. Bu insanın kendini yalnız, dışlanmış, çaresiz, baskı altında, korku tehlikesi hissettiği bir durumdur. Bir de çok sevdiğiniz, değer verdiğiniz insanlara kırdığınızda ya da güveninizin kaybolmasına neden olan olaylar yaşadığınızda ortaya çıkan bir şok durumudur. Kısacası çıkmaza girdiğiniz her bir durum biyolojik sorundur. Bunlara halk arasında "psikolijim bozuldu" deniyor. Bu durumlar günün koşturmacası sırasında aniden gerçekleşen olaylarla ortaya çıkar.

Sıradan yaşadığımız olaylar, sorunlar o kadar da güçlü etkiye neden olmaz. Artık olağan hale gelmiş stres

biyolojik sorun sayılmaz. Bu durumun biyolojik sorun olması ve oluşması için hâlâ zaman vardır.

Vücut sağalma dönemine geçmişse bile doktorun yardımını almak faydalıdır. Aynı zamanda sorun gerçekten çözülmüş mü diye duygu, düşünce bakımından araştırmak kontrol etmek gerekir.

Dr. Haymer'e göre hastalıkların sıcak dönemi bir sorunun çözüldüğünü veya ortadan kaldırıldığını, artık organizmanın yani bedenin kendini onardığını ve yenilediğini gösterir. Hastalıkların soğuk dönemi ise sorunun hala çözülmmediğini, zamanla sıcak döneme geçeceğini gösterir. Ağrı hastalığın aktif döneminde yani soğuk döneminde hissedilebilir. Örneğin Stenokardiya (kalp krizi öncesi durum) veya mide ülseri zamanı. Sağalma döneminde ise (sıcak) iltihap, enfeksiyon ve ödemle kendini gösterir. Doktor Haymer'in yöntemleri dünyada pratik bir uygulama olarak kabul görüyor ve çok iyi sonuçlar alınıyor.

Sonuç olarak bilmeliyiz ki doktor sadece fizik bedeni iyileştirir. Sen, sadece fiziki beden olmadığın için, duygu ve düşüncen de seninle bir bütün olduğu için onları iyileştirmek ancak senin çabanla olabilir. Bu çabaya ise "Mental Tedavi" adı verilir.

1. BÖLÜM



Hastalıkların Tedavisinde Bioenerji Kullanımı



BİRİNCİ KISIM



Genel Bioenerji

Neden bioenerji? Enerji bedenlerimizi bilmek ne işimize yarar?

Fiziksel bedenlerimiz, sağlık ve hastalık da dâhil olarak bütün gerçeklik tecrübemizin oluşmasını sağlayacak araç olan bedenimiz, İnsan Enerji Alanı'nın/Aura'sının içerisinde. Kendimizi iyileştirme gücüne bu enerji alanı sayesinde sahip oluruz. Bilim insanları tarafından yakın zamanlarda doğrulanan, ama şifacılar tarafından uzun zamandır bilinen bu enerji bedenler, tüm hastalıkların başlangıç noktasıdır. Eğer enerji bedenlerinin nasıl hissedildiğine, nasıl çalıştığına, bozulduğuna, iyileştiğine, insanlarla nasıl etkileştiğine ve tepki verdiğine dair bilgi sahibi olursak sağlıklı bir hayat süreriz.

Daha da önemlisi ise bu bilgilere sahip olmakla kendi ölüm ötesi bedenimiz olan enerji bedenlerimizi geliştiririz, kuvvetlendiririz, arındırırız. Onları anladığımız bildiğimiz ölçüde, kendi hayatımıza yön veririz.

Sağlığımız önemli, bu yüzden enerji bedenlerimizi iyileştirmeliyiz.

Bioenerji tarihi

Hayatımızda en az bir defa olsun EKG (elektrokardi-yografi) veya EEG (elektroensefalografi) yaptırmışsınız. EKG, kalbin bioelektrik durumunu; EEG ise beynin bioelektrik durumunu gösterir. Demek ki vücudumuz enerji sentezliyor, vücudumuzun bir enerji alanı var ve biz bu enerji alanı ile beraber yaşıyoruz.

Fizik derslerinde sabitlenmiş enerjiyi potansiyel, hareket halindeki enerjimizi kinetik olarak adlandırmışlardı. O zaman hiç düşünmemiştik sabit, hareket etmeden kaynaklanan enerjimiz nereden ve nasıl oluşuyor? Vücudumuz kas ve kemikten oluşuyor, peki biz enerji istasyonu muyuz? Bioenerji nedir? Bioenerji ile nasıl çalışılır?

Bio; Latince bir kelimedir ve "canlı", "yaşam" anlamlarına gelir. Biz canlı olduğumuz için bizim enerjimiz de canlıdır. Bioenerji ile ilgili tarihe bakarsak 10. yüzyılda İbni Sina'nın hastaları tedavi ederken kişilerin enerji titreşimine göre teşhis koyduğunu görürüz. O zamanlar erkek doktor hanımlara yaklaşmadığı için yan odadaki hasta hanımın el bileğine bir ip bağlanarak ipin bir ucu İbni Sina'ya verilmişti. Hekim hastanın nabzına, rengine, tansiyonuna ve bütün verilerine bu ipteki titreşimlerden/enerji frekansından ulaşmış.

M.Ö. 3'te Çinliler "Chi" adını verdikleri yaşamsal enerjinin varlığını keşfettiler. Canlı cansız tüm maddeler bu evrensel enerjiden oluşur ve bu enerjiyle doludur. "İlim Çin'de dahi olsa bile alın." diyen Sevgili Peygamberimiz (s.a.v.) acaba bu ilmin oralarda daha yaygın olacağını, bizim de öğrenmemiz gerektiğini vurgulamış olabilir mi?

White Future Science isimli kitapta 97 farklı kültürde kullanılan "AURA" isminin listesi veriliyor. 12. yüzyılın başlarında Biorac ve Liebalut ismiyle yapılan bir araştırmada araştırmacılar başka insanlarla uzaktan iletişim kurmayı sağlayan bir enerjinin varlığını keşfettiler. Orta çağda bu enerjiye "İllüstre" denilmiş. Daha önce bu enerjinin madde güç, yaşamsal güçten oluştuğu ileri sürüldü. O zaman gizemli ve büyücülükle ilgiliymiş gibi kabul edilen bu olay, şimdi bilim dünyasında kendi yerini buldu.

20. yüzyıl tıp doktorlarının gözlemleri

1911 yılında Stanford Üniversitesi'nde bir tıp doktoru olan William Tiller, insan bedeninin çevresinden aldığı enerji ve verilenlere göre bir model kurmuş ve burada çakralara geniş yer vermiştir. Dr. Tiller, Etherik bedeni, negatif uzay-zaman koordineli beden olarak tanımlamıştır. 19. yüzyılda birçok doktor Aura ve onun insan vücudu üzerindeki etkileriyle ilgilendi. 1911'de William Kliner, sonrasında da Dr. George de la Var ve Dr. Ruth Brawn hastalıkların teşhisinde Aura'dan faydalandı ve buna Radyonik Sistem adı verildi.

Pek çok ülkede hurafe diye bir yana itilen Bioenerji, Rusya'da yıllar önce bilim dalı olarak kabul görmüş ve tıbbın çaresiz kaldığı hastalıkların tedavisinde kesin sonuçlar elde edilmiş bir tamamlayıcı tıp olarak kabul edilmiştir. Aslında Uzakdoğu ve Orta Asya'da uzun yıllardan beri

biliniyor ve kullanılıyor. İnsanlar sağlıklı ve uzun ömürlü olmalarının yolunu bu yöntemle elde etmişlerdir.

Çin ve eski Sovyet cumhuriyetleri, sosyalist rejime geçtikten sonra bu geleneksel tedavi yöntemi yasaklanmış ve bu yolla tedavi edenler hapse atılmıştır. Onlarca yıl süren bu yasak Djuna Davıtaşvili isimli bioenerjistin Sovyet Başkanı Brejnev'i iyileştirmesiyle kaldırılmıştır. Yakın zamana kadar hayatta olan bu kadın Rusya İlimler Akademisi Araştırma Merkezi'nde aktif olarak çalışıyordu. Burada tedavcinin ellerinden çıkan ışınlar araştırılmaktaydı. Dünyanın birçok yerinde Rusya, ABD ve diğer ülkelerde Bioenerji, Parapsikoloji ile ilgili birçok araştırma merkezleri ve laboratuvarları bulunmakta ve yeni çalışmalar gerçekleştirilmektedir.

Son zamanalar Ruh-Beden sağlığının takip ve korunmasında çok işlevsel olan Holistik Tıp'la ilgili yasal düzenlemeler yapılmaktadır. Burada önemli olan, ruh-beden bütünlüğünün tedavinin odak noktası olarak kalmasıdır. Doç. Dr. Şafak Nakajima, Holistik Tıp hakkında önemli açıklamalarda bulunmuştur. Nakajima, verdiği bir örnekte Holistik Tıp'la Modern Tıbbı şöyle karşılaştırıyor: "Kroner arter sorunu olan bir hasta, damar genişletme operasyonlarının yanı sıra, ruhsal rahatlatma yoluyla kan basıncını düşürmek, yangısal sürecini kontrol altına almak için gevşeme egzersizleri ve meditasyondan yararlanabilirler."

Peki hangi hastalıklar holistik tıp tarafından tedavi edilebilir?

Kalp-damar hastalıkları, ülser, kolit, arteritler, nörolojik yıkım hastalıkları, migren, kadın hastalıklarından birçoğu, menopoz bulguları, panik, anksiyete bozukluk-

ları, depresyon, kanser gibi hemen tüm hastalıkların tedavisinde Holistik Tıp etkilidir.

Doğal tedavi yöntemlerinin bilimsel değerlendirme kapsamına alınmasında en önemli adım 1991 yılında Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü tarafından atılmış, şimdi çok geniş bir bütçeye sahip olan ve doğal tıp konusunda sayısız bilimsel çalışmayı kontrol ve finanse eden Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Ulusal Merkezi açılmıştır. Günümüzde dünyanın pek çok ülkesinde Holistik Tıp oda ve birlikleri açılmaktadır.

Holistik Tıp kapsamı içinde sunulan tedavi programları şunlardır: Akupunktur, Bitkisel Tedavi, Homeopati, Hipnoterapi, Bioenerjetik Terapiler, Meditasyon, NLP-Bireysel gelişim.

Enerji nedir?

Her gün yatağımızdan kalkar bir sürü iş yaparız; yemek, temizlik yapar, çalışırız vs. Bazen en ufak bir sözden alınırsınız, çalışmamız yarım kalır. Bazen ise bir sözle sanki gökyüzüne kalkarız ve gücümüzün tükenmez, sonsuz olduğunu, her işin üstesinden gelebileceğimizi düşünürüz.

Peki, bunun sebebini düşündünüz mü? Gücümüz ne zaman tükenir veya ne zaman sonsuz olur?

Bu güç Hakim-i Ezelî'nin bizde bir yansıması olan "NUR" enerjisidir.

Diyeceksiniz ki; yediğimiz yemekler, meyve suları, tatlılar vs. bizlere güç ve enerji veriyor. Evet, ama bu yiyecek-içecek ürünler bizim yaşama gücümüzün ancak üçte birini karşılarlar.

Bioenerji ilmine göre hayat enerjisi "Chi" olarak adlandırılıyor. Bu terim farklı kültürlerde farklı kelimelerle

isimlendiriliyor. Hindistan'da "prana", Rusya'da "kozmo-
loji", Çin'de "chi" denir. Müslüman âleminde ise "Nur"
kelimesiyle isimlendirilir. İslam'a göre evren; Allah'ın
"Nurların Nuru" isminden tecelli eden gölgelerinden
biridir. Kuran "Allah, göklerin ve yerlerin Nurudur."²
der. Sözüünü ettiğimiz maddesiz enerji kaynağı Nur'dur.
Madde, Nur'dan gelen gölgedir. Birbirine paralel perde-
li pencerelerle bağlanan yüzlerce oda varsayın. Bir oda-
dan güneş ışığı girdiğinde, diğer odalara doğru aydınlık
azalacak. Bize ulaşan NUR'da böyledir.

İnsan, Yaratıcı'ya benzer yaratıldığı için ve evrenin
bir parçası olduğu için Nur'dan yani enerjiden oluşmuş,
tüm hücreleri enerji ile tatmin edilmiştir. İnsan vücudu-
nu oluşturan chi-hayat-prana-nur; Ying-Yang bölümler-
inden oluşur. Yang; fiziksel bedenimizin sağ tarafını,
Ying; sol tarafını enerji ile kuşatır. Sağ tarafımızdaki
enerji Güneş'ten gelir, (+) pozitifdir. Sol taraftaki ener-
ji Ay'dan gelir, (-) eksidir. Sağlıklı bir insan vücudunda
Ying ve Yang eşittir.



Bu eşitliğin bozulması birçok hastalıklara, olumsuz-
luklara neden olur. Enerjisi bozulmuş alanın fiziksel
bedenimize uygun bölümünde hastalık, bazen de dok-
torların çare bulamadıkları durumlar oluşur. Enerjimi-

2 Nur Suresi, 35. ayet

zin dengede kalması için yememize, içmemize, düşünmemize çok dikkat etmeliyiz. Mevsimine uygun gıdalar tüketmemiz, hatta yemek zamanı sakın, hoş bir ortam oluşturmamız çok önemlidir. Düşüncelerimiz başlı başına enerjimizi dengeleyen büyük bir etkidir. Düşüncelerin oluşturduğu durumlar, hastalıklar hakkında ayrıca diğer bölümlerde bilgi aktaracağız.

İnsanın el yazısına göre onun enerjisinin, psikolojisinin durumunu bilmek mümkündür. El yazısı için sağ elini kullanan kişilerde Yang, sola meyledenlerde Ying enerjisi fazlalığı vardır. Her iki elini kullanan insanlarda her ikisi eşittir. Chi enerjisi tüm gezegeni, galaksileri, evreni, herbir canlı ve cansız hücreyi sarar. Chi hayat enerjisi ekvator üzerine 30 derece açı altında gezegene dağıtılır. Yediğimiz yemekler, nefes aldığımız hava bile hayat enerjisi ile sarmalanmıştır.

İKİNCİ KISIM



Manyetik bioelektrik alanımız

Enerji bedenlerimiz

İnsan sadece görünen bir vücuttan ibaret değildir. İnsanın bir de görünmeyen bir vücudu vardır. Titreşimlerden oluşan bir enerji...

Bu enerji bedenimizin nasıl titreştiği, nasıl mesaj yaydığı bize bağlıdır.

Mutlu değilseniz, enerjiniz dengede değil demektir. Aile içerisinde veya çevrenizde yaşadığınız sorunların kaynağı enerjinizin dengesi ile doğrudan ilgilidir. Peki, bu nasıl olur?

Görünen fiziksel vücudumuz görünmeyen 7 enerji bedeninin içerisinde. Bu bedenler hayat enerjisi ile depolanmıştır. Bizi kalkan gibi sağdan, soldan, önden, arkadan gelen hastalıklardan, olumsuzluklardan korurlar.

Dünyanın en akıllı anteni insandır. İnsan denilen uydu, titreşimlerini kendi frekansına uygun yayınlamaktadır. Kendi frekansı dediğimizde kendi düşüncelerinin oluşturduğu vibrasyonlar (titreşimler) anlaşılmalıdır. Enerji bedenlerinin birinin veya birkaçının emanasyonu yani ışınlanması "Aura"yı oluşturur. Aura fiziksel bedenimizi her taraftan 30-50 santimetre civarında bir elips şeklinde kuşatmıştır ve her tarafa enerji dağıtır.

Bunu gözünüzde canlandırmanın kolay yolu bir yumurtanın sarısının kendiniz olduğunu düşünmenizdir. Bunu hayal edebilirsiniz yumurtanın beyazı ve kabuğu sizi dörtbir yanınızdan kuşatan elektromanyetik alanınız, koruyucu kılıfınızdır. Ruhsallığı gelişmiş olan ermiş kişilerde, kendini maneviyata adayanlarda, merhametli insanlarda, gerçekten Allah rızası için hizmet edenlerde auranın ölçüleri çok büyük olur.

Müziyenin ve onu dinleyenlerin bir tek kişi gibi bütünleştikleri şarkının, şiirin bir ânı, bir dakikası vardır ki, kendileri ve hayranları zevk duygusu yaşarlar. İşte o an dinleyicilerin elektromanyetik alanı ile şarkıcının alanının birleştiği auranın maksimuma ulaştığı andır. Maç zamanı da insanların keyif aldığı dönem bu dönemdir. Bir sohbet zamanı insanların vecde geldikleri, kalplerinin yumuşadığı, gözlerinden yaşlar dökükleri an, bu elektromanyetik alanın kalpleri bir anlık sel gibi yıkadığı andır. Bunlar auraların etkileşimi sonucu duyulanlardır.

İslami literatürde 7 kat olduğuna inanılan evrenin bir küçük modeli olan insanın da 7 kat atmosferi ve 7 ışınlandıran ve ışın alan noktası vardır. Biz, göremediğimiz "NUR"larla evrilip-çevrelenmişizdir ki, korunalım, güvencede olalım.

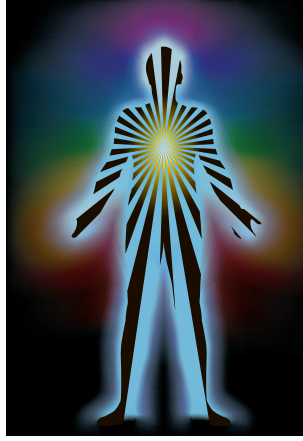
Yüz yıllardır hurafe diye kenara itilen, varlığına inanılmayan enerji beden, bir fotoğrafçının keşfi ile bugün bütün dünyaya varlığını ispatlamıştır. Rus bilim insanı S.D. Kirlian kendi fotoğraf mucitliği yöntemi ile görünmeyen vücutlarımızın görüntülenmesini sağlamıştır. Artık aura görüntüleme makinesi ile herkesin enerji bedenleri görüntülenebiliyor.

Ether vücud

Görünmeyen yedi enerji vücudumuzun görünen vücudumuza en yakın olanı Ether vücuddur.

Ether maddesinden oluşur, molekül düzeni vardır. Havlu gibi fiziksel vücudumuzu her taraftan sarmıştır. Aurasının rengi şeffaf, beyaz, maviye çalar veya şeftali rengine benzer.

Fiziksel vücut dikdörtgen şeklinde olan tüycüklerden oluşur. Tüycükler sağlıklı olduğumuz zaman birbirine karışmaz. Hastalık zamanı ise yapışmış, pörsümüş olurlar. Ether beden direnç sistemimizi sağlar, bu dünyadaki başarılarımıza, çalışmalarımıza cevap verir. Ether vücudunun bir kısmının fiziksel bedenden ayrılması bayılmaya, tam kopması ise ölüme bile neden olabilir. Terinizin kokusuna göre ether bedeninizin nasıl bir durumda olduğunu kendiniz anlayabilirsiniz. Teriniz ne kadar temiz kokuyorsa ether bedeniniz de o derecede temiz ve sağlıklıdır. Ether bedeniniz fiziksel bedenin tekrarı-ikizidir. Tıpkı onun gibi silüete sahiptir.



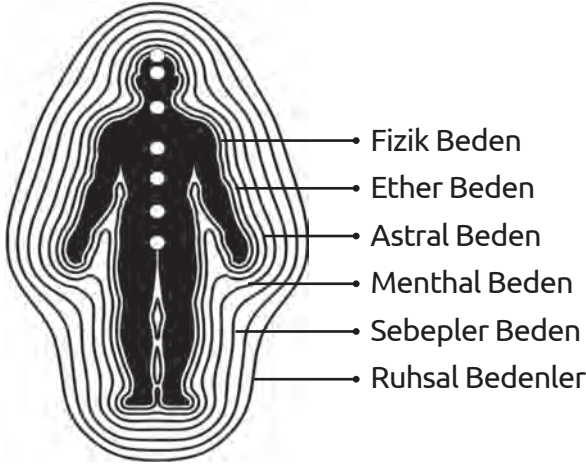
Ether vücut egzersizi

Her sabah kalktığınızda üzerine bornoz (kapşonlu ve fermuarlı) giyinirmiş gibi hayal edin. Ayaklarınızdan başlayarak bütün vücudunuzu, ellerinizi, kollarınızı, omuzlarınızı kuşattığını düşünün ve en son kapşonunu giydiğiniz gibi hayal edin. Sonra parmaklarınızla bornozunuzun tüycüklerini dikleştirmeye, nereden pürüzleşmiş yer varsa onu düzeltmeye çalışın. Eğer bornoz pürüzlenmiş gibi hissettiğinizde çıkarın o bornozu, yenisini giyin. Kendinize bir koruma kılıfı aldığınızı düşünün.

Bu egzersizi her gün yaparsanız bağışıklık sisteminizin güçleneceğini kesinlikle hissedeceksiniz. Elektromanyetik alanınızın daha da genişlediğini ve yoğunlaştığını bariz olarak hissedeceksiniz. Çabuk hastalanmayacaksınız.

Astral vücut

Gördüğümüz, bildiğimiz bedenimize, ether bedenimizden sonra ikinci sırada yakın olan enerji beden astral bedenimizdir.



Astral beden, duyguların, ihtirasların, arzuların oluşturduğu manyetik alandır. Rüyalarımızda hep bir yerlerde dolaşırız. Hâlbuki yerimizden hareket etmiyoruz, uyuyoruz. Peki, gezen kimdir? Gezen ve bize birtakım bilgiler, görüntüler gönderen astral vücuttur. Astral vücudun etherden farklı olarak serbest gezme, dolaşma yeteneği vardır. Astral beden; ışınsal beden-ölüm ötesi yaşam bedenimizdir. Ona "deduble", "fantom" da denilir. Deduble latince duplex kelimesinden türetilmiştir. İkiz, benzer manalarına gelir. "Vücut-u Mevhibe-i Hakkani" de denilmektedir.



Tıpta bazı uzuvları kesilen kişilerin uzuvlarını zaman zaman hissetmeleri, sanki o uzuv yerindeymiş gibi davranmaları astral bedene işarettir. Uzuv olmasa da o bölgedeki duygu bedeninin olması, o uzuv hakkında bilgileri iletebilir. Aurayı kontrol ettiğimiz zaman çoğu zaman astral bedeni hissederiz. Bizim ışık saçan vücudumuzu esasen oluşturan astral vücuttur. Astral vücut bize kalbimizin sinyallerini anlatır, kalbimizin sesini dinlemeyi öğretir.

Örneğin bir yere davetlisiniz. Son anda kalbinize nedenini bilmediğiniz bir sıkıntı düşmüş ve içinizden gitmek gelmiyor. Davet planınızı bozmayarak gittiğinizde olumsuzluklarla karşılaşıyorsunuz. Ya karşılaşmak istemediğiniz birisi ile görüşüyor ya da bir başkası tarafından çıkarılan tatsızlık canınızı yakıyor. "Acaba bu yüzden mi gitmek istemiyordum?" sorusunu soruyorsunuz. Astral vücut kalbinizin sinyallerini vermişti, sizse onu dinlemeden kendi mantığınızla hareket ettiniz.

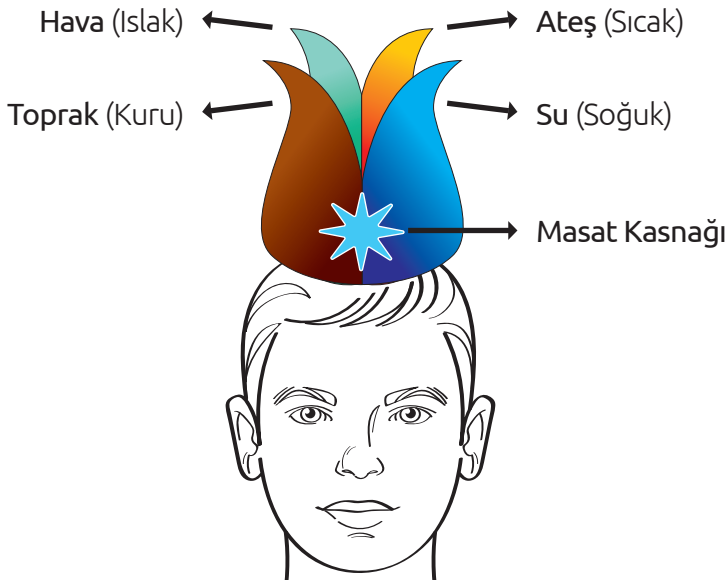
Mental Vücut

Düşüncelerimizin, planlarımızın düzenlendiği enerji bedenidir. Rus akademisyen ve "Sebe-Sonuç Ekolu"nın kurucusu Vasily Goch'un "Sebe ve Karma" kitabında yazdığına göre; insan her zaman kendinden fikir dalgaları ışınlandırır. Bu fikir dalgaları da bulutlar gibi hareketlenir ve kendiyle aynı karakterde olan fikir dalgaları ile birleşir.

Dünyanın farklı yerlerinde aynı düşünceli kişilerin bir araya gelmesi, karşılaşması tesadüf değildir. Aslında insan kendisi fikir oluşturmaz, sadece hayatın olaylarını fikre çevirir. Bu fikir transliyatorü olarak yayınladığımız elektromanyetik alan kişinin mental-düşünce vücudunu oluşturur.

Hız.Mevlana "Kardeşim, varlığın ancak fikirlerdendir, gerisi et ve kemiktir." derken mental vücuda dikkat çekmiştir. Et ve kemik derken fiziksel vücudumuza işaret etmiş, enerji vücutlarımızın varlığımıza daha çok hâkim olduğunu vurgulamıştır.

Mental vücut enerji kaynağı ile ilişkilidir. Enerji kaynağı toprak, ateş, hava, su gibi 4 unsurun kafamızdaki fontanel (bingıldak) üzerinde su zambağı şeklinde şekillenmesinden oluşur. Enerji boyutunda tıpkı bir nilüfer çiçeğine benzer. Herbir yaprak bir unsurun faaliyeti demektir ve herbir unsurun özel rengi vardır. Su; kafamızın önünde durur, mavi renktedir. Hava; arkada durur, şeffaf açık mavi renktedir. Ateş unsurunu belirten yaprak solda kırmızı renktedir. Toprak ise sağda, çimen yeşili rengindedir.





Biz insanlar bu unsurlarla beraber yaratıldık. Kur'an-ı Kerim'de Vakıa Suresi'nde unsurların hayatımızdaki önemi şöyle anlatılmıştır:

62- Andolsun ki ilk yaradılışı bildiniz. Düşünüp ibret almaz mısınız?

63- Şimdi bana ektiğinizi haber verin (toprak).

68- Ya içtiğiniz suya ne dersiniz?

71- Söyleyin şimdi bana, tutuşturmakta olduğunuz ateşi,

73- Biz onu bir ibret ve çölden gelip geçenlerin istifadesi için yarattık.

Biz bu unsurlarla sınırdan yaşıyoruz. Bizim yaşam tarzımıza bağlı olarak unsurlardan birine zarar vermiş veya bozmuş hatta heyecanlandırmış olsak onların da bize etkisini mutlaka hissedeceğiz. Mesela, insanoğlu yüzyıllardır tabiata verdiği zararın sonucunu almakta. Seller, su basmaları, tayfunlar, doğal felaketler nasıl tüm bir eyaleti, bir bölgeyi, bütün bir ülkeyi etkiliyor. İnsan düşününce "Tabiat bizden intikam alıyor" diyor.

Unsurların dengesinin bozulması yüzünden tek-tek insanların da hayatı etkileniyor. Atalarımız bu kuralları bilmişler ve bunları hep uygulamışlar. Bizlere de uygulamamızı tavsiye etmişler.

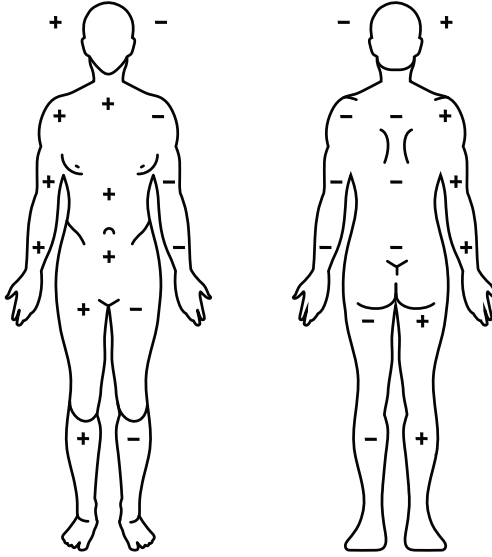
Örneğin ateşle oynanmaz, su boşa akıtılmaz, toprak temiz tutulur, evde tartışma olmaz... Tartışma olan yerde rızık olmaz. Bu unsurların eşitliğinin bozulması mental oluşturur. Mental beden-düşünce bedeni yerine "mental" oluşur. Titreşimler yayınlayan bir antenin üzeri o titreşimleri kapatan bir madde ile örtülür. Mental; şurup, jöle gibi nilüfer çiçeğinin-hayat çiçeğinin üzerini örter. İnsan, Rabbinden gelen Nuru, hayat enerjisini alamaz hale gelir. Oluşan mental, düşünceyi kapatır. "Türkün sonraki aklı" deymi kapatılmış düşünce bedeninin o kalloid içerikten sıyrılıp bir anda haki-kati görebilmesidir.

Mental vücudu gelişmiş insanlara-düşünce bedeni gelişmiş- kişilere en iyi örnek olarak; satranç oynayanları, matematikçileri, mucitleri, düşünürleri, zihni çalışmalarını üst düzeyde olan kişileri gösterebiliriz.

Genceli Nizami şöyle demiştir: "Ey varlığın temelini var eden Allah! Senin hükmünün karşısında varlık, yokluk müsavidir. Ey insanları hayrete düşüren, uluhiyyet âleminin mahremi olan Allah! Hem âlem seninle doludur, hem Sen ortada yoksun." Ortada olmayan ama hayatımızı yönlendiren enerji vücutları da Yaratıcı'nın bizi kuşattığı görünmez vücutlarımızdır. Gözle görünmeyen âlem, görünen âlemden daha fazla hayatımızı etkilemektedir.

Bu konunun daha iyi anlaşılabilmesi için bir olaydan bahsetmek istiyorum: Bioenerji kurslarındaki derslerimden birinde bir kişinin aurasını muayene etmek istedim. "Kimin aurasına bakalım" dediğimde hiç ilgisi olmadığını düşündüğüm bir bayan "benim, benim" diyerek kendisini önüme attı. Şaşırsam da muayeneye başladım. Elimi fiziksel bedene dokundurmadığım halde o herkesin görebileceği tarzda sallanıyordu. Ben kesinlikle ona dokunmuyordum ama o sallanıyordu. Herkes neden sallandığını merak ediyordu. Hatta bunu olağanüstü güçler gibi değerlendirenler, şüphe ile bakanlar da oldu.

Şimdi size o sallanmanın fizik bakımından yasalarını anlatacağım. Chi enerjisinin, sağımızda (artı) solumuzda (eksi) olduğunu söylemiştik. Tıpkı mıknatıstaki gibi. Alın, boyun, göğüs, mide ve karın pozitif enerji ile kuşatılmıştır. Bunların tam arkası olan ense, sırt, bel ve kuyruk sokumuna kadar olan bölüm ise eksidir. Başın tepe kısmı ile bacakların arası nötrdür. "Aynı kutuplar birbirlerini iter, zıt kutuplar birbirlerini çekerler." kuralına göre sallanan kişinin ön bedenini muayene ettiğim zaman artı artıyı ittiği için itiliyordu. Arkasına baktığımda ise artı eksi biri diğerini cezbedtiği için bana doğru çekiliyordu.



-İnsan Bedeninin Manyetik Kutupları-

Sebeb vücud

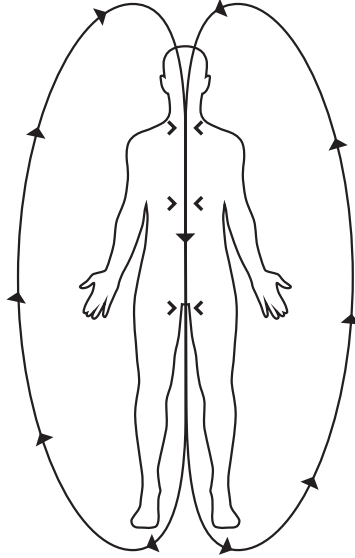
Enerji bedenimizin bir diğeri Sebeb Vücut'tur. İnsanın tüm karakteri, özellikleri, oluşacak başarıları, yaşam tarzı Sebeb Vücudu'nda yazılır ve gelecek, gelişim için gerekli öz gibi korunur.

Ruhsal Vücut, 3 katmandan oluşur. Sebeb Vücut, Ruhsal Vücut'un alt katmanıdır. Geçmişin tüm hatıraları burada saklanır. Sebeb Vücut hayatın tecrübelerinin toplandığı hazinesidir, düşüncemizin sarayı, irademizin taşıyıcısıdır. (A.Bezant)

Hastalıkların, hayat olaylarının nedenini Sebeb Vücudu'nda aramak gerekir. Nedenler Sebeb Vücudu'ndan çıktığı için mekân ve zamanda enerji akışları oluşturur. Sebeb Vücut'un aurası enerji akışlarına göre aranarak bulunur. Sebebi geçmişte aramak, hatırlamak gerekir. Enerji

akışı sonuca doğru akar. İstenilen neden, evrende kayıtlı bulunan holografik yazıdır. Holografik yazı sembolle ifade olunur. İnsan vücudunun her bir organının kendi sembolü vardır. Mesela kalp kristal gibi ifade edilir.

Sebebler Vücudu'nda enerji akışı devreder. Enerji ayaklarımız seviyesinden geçerek yukarı, kafamızın üzerine kalkar ve bingıldak noktalarından fiziksel vücudumuza geçer. Kan damarları nasıl vücudumuzu kanla tatmin ediyorsa enerji dalgaları da vücudumuzu enerji ile tatmin eder.



Enerji akışı üç yerde daralmaya maruz kalır, yani bu yerlerde enerji akışı biraz zayıf akar. İşte bu yerlere Sebebler Vücudu'nun geçitleri denilir. Bunlardan birincisi boğaz kısmındadır. Koprücük kemiğinin altında 1. Geçit yer alır. Burada oluşan küçük bir enerji bloklanması boğaz kısmının enerji akışını bozar, o bölgede yerleşen organların işi bozulur ve hastalıklar oluşur. Örneğin, Tiroid bezi hastalıkları olan hipertiroit, hipotiroit, halk arasın-

da guatr diye bilinen hastalık, miksedema, bademcik hastalıkları, o kısımdaki kasların iltihabı, apseler, farinksin, larinksin hastalıkları, ses tellerinin bozuklukları vs...

Guatr fazla karşılaştığımız bir hastalıktır ve bayanlar da daha fazla görülür. Birinci geçit boğaz enerji merkezinin yerleşim yerine denk geldiği için boğaz çakrasının düşünceleri ifade etme görevi burada kendini gösterir.

"Guatrım var" diyen bir insana şunları sormak gerekir: "Sen duygu ve düşüncelerini nasıl ifade ediyorsun? Bastırıyor musun kendini, bastırılıyor musun? Fikrini, düşünceni kolay ifade edebiliyor musun?"

İncelediğim guatrlı hastaların hepsinin düşüncelerini ifade edemediklerini gördüm. O yüzden kırgınlığınızı, öfkenizi, hayata geçiremediğiniz veya nasıl olsa yapamayacağım diye düşündüğünüz arzu, planlarınız ve düşüncelerinizi bilinçaltına hapsedmektense bunları özgürce ifade edin. Gerekirse bağırıp çağırın ama kızgınlığınızı, üzüntünüzü boğazınıza atmayın. Söylemezseniz insanlar sizin arzu ve isteklerinizi nereden bilecekler?

"Seviyorsa benim bütün aklımdan geçenleri bilmeli." düşüncesi bir işe yaramaz. Değerlerinizi bilmeli ve ifade etmelisiniz.

Sebep Vücudumuzdaki ikinci geçit göğüs kemiğinin altındaki bölgededir.

Burada oluşan bir enerji kısıtlanması enerjinin bu kısımda olan organlara dağıtılmasını engeller. Bronşların, akciğerin, kalbin, kalp damarlarının, mediastinumun (orta duvarın) iltihabına, göğüs bezlerinin hastalıklarına, astıma neden olabilir. Timüsün işlevinin durdurulmasına, dolayısıyla T hücrelerin işinin zayıflamasına, bazen de tamamıyla durmasına ve vücut direncinin zayıflama-

sına neden olur. (T hücreleri, lenfositlerin bir alt kümesini oluşturur ve bağışıklık sisteminde önemli bir yere sahiptir. T kısaltması timüsten gelmektedir ki, Timüs bu hücrelerin son olgunlaşma evrelerinin geçtiği organdır.)

Direnç sistemi zayıflamış vücut bütün enfeksiyonlara, asrın başedilemeyecek virüslerine, hatta AIDS'e bile açık olabilir. 1. ve 2. geçitlerin enerjisinin doğru dağıtılamaması, bloklanmasıyla, çok yaygın olan çağın hastalıklarından reflü, akalazya, özafajit, özefagus gibi farklı hastalıklar oluşabilir. Zamanla çoğalan enerji bloklanması memenin, yemek borusunun, kalbin ve bölgede yerleşen diğer organların muhtelif hastalıklarına yol açabilir. Halk arasında yemek yerken, yemeğin yemek borusunun farklı yerlerinde tıkanıp kalmasını ifade eden "yüreğimin başında kaldı" (tıkandım) deyiimi, sebep vücudunun kapılarının yerleştiği reyo-na denk gelmektedir.

Sebeb vücudumuzdaki 3. geçit kalça kemikleri seviyesinde, kalça kemikleri ile leğen kemiklerinin birleşme yerindedir. Bu kapıdan enerji geçişinin bozulması; böbreklerin, kadınlarda rahimin, yumurtalıkların, tüplerin hastalıklarına, kistlerin oluşmasına, kısırlığa; erkeklerde prostata, idrar bezi hastalıklarına, ayakta ağırlara, ayak damarlarının trombozuna, varikozuna neden olabilir.

Sebeb Vücudu'nun kapıları dediğimiz 3 yer de (V) harfi şeklindedir ve bu V şekli geçitlerde 3 özel nokta oluşturur. Bu noktalara masaj yaparak veya kilidi açarmış gibi hayal ederek oraya enerji akışı yönlendirilebilir.

Hastalandığımızda rahatsızlığımızla ilgili kendi branşından olan doktora gideriz. Bazen iyileşir, bazen de iyileşmediğimiz için başka bir doktor, daha yüksek de-

recesi olan birini ararız. Ama iyileşmememizin sebebi doktor değil, başvurduğumuz doktorun enerji ilmini bilmemesidir. Hastalığımızın bir takım duygu ve düşüncelerimizin kuruntularımızdan oluşmasıdır.

Sebeup Vücut'un egzersizi

Sebeup Vücut'un temizlenmesi için her sabah şu egzersizi yapabilirsiniz: Odanın ortasında dik vaziyette durun. Daha sonra ellerinizi ayak topuklarınıza değdirecek şekilde eğilin. Ellerinizi ayaklarınızın dış tarafından olacak şekilde yavaşça yukarıya doğru kaldırın. Bu harekete başınızın üzerinde bulunan bingıldak noktasına kadar devam edin. Daha sonra ellerinizi yüzünüzün ortasından aşağıya doğru indirin. Boğaz, göğüs ve kassık bölgelerinden aşağıya doğru ellerinizi indirin. En sonunda başladığınız noktaya dönün. Bu hareketi yaparken enerjinizi akıttığınızı, tıkanıkları açtığınızı hayal edin. Bu hareketi üç kere tekrar edin.

Bu hareketi yapmakla enerji tıkanıklıklarınızı kendi ellerinizle açar ve akımı düzeltmiş, enerjinin akışına yardım etmiş olursunuz. Akan bir dere kir tutmadığı gibi enerji akışı da normal olursa hiç bir hastalık oluşmasına izin vermez.

Ruhsal Vücutlar

Ruhsal vücutlar üç tanedir. Bunlar Budhial, Nirvana, Monada olarak adlandırılır. Bunlar ruhsal konsantrasyon vücutlarıdır. Tohum şeklinde olur. İnsan kendi üretici potansiyelini kullanarak maneviyatını geliştirirse ruhsal vücutlar gelişmiş olur. Bu vücutlar iki Kuantum durumunda olurlar. Tohumun içerisinde yatmış öz ve filiz gibi. Ruhsal vücutlar insan beyninde yerleşen limbik sistem ile ilişkilidirler.

Onlar kendi gelişir, kendi kapanır. Onu suni tecrübelerle geliştirmeye gerek yoktur. Ruhsal vücutlar insanın ışınlanması fazında gelişir. Bir çiçek gibi açılır. Limbik sistem insanın haz alma sistemidir. O yüzden bu vücutlar geliştiği zaman baş dönmesi, sarhoş olma hissi oluşur (Acaba aşk şarabı dedikleri tasavvuf ibareleri bu başdönmesini mi açıklıyor?) ve hayattan zevk alma duyguları çoğalır. (Epifizle, hormonlarla ve endorfinlerle alakalı bilgiler enerji merkezleri bölümünde verilmiştir.)

Ruhsal vücutlar insanın kendi ayakları üzerinde durmasını ve kendini yenilemesini sağlayan bir bedendir. Ruhsal vücudu gelişen bir insanın problemi yoktur veya problemleri kolayca çözer. Bu insan üretken bir insandır. Hep yaratıcı projeleri ile karşılaşsınız. Bu bedenlerin gelişmesi karar verme ve düşünce ileidir. Yani ilk aşamada "Ben ruhsallığımı –maneviyatımı geliştireceğim" diye niyet etmelisiniz. Sonra ise adım adım, sebatla, sabırla ilerleyeceksiniz.

Bu vücutlar alkoliklerde ve uyuşturucu kullananlarda erken, hızlı ve zeminsiz gelişir. Onlar ruhsallığa merdivensiz, zeminsiz yükselmiş olur, dolayısıyla bu vücudu suni olarak geliştirmiş olurlar. Bu manevi vücutlar geliştiği zaman yaşanan yüksek hızlı titreşim ve vibrasyonlara hakiki ruhsal zemini olmayan beden tahammül edemez. Bir abidin, dervişin, ermişin on senelerle erişemediğine madde kullanan biri suni olarak kısa süre içerisinde ulaşır ama kalpleri durabilir. Alkoliklerin ve uyuşturucu kullananların ani ölüm nedenleri bu mekanizma ile izah edilir.

İnsanlar iman, ilim, ibadet açısından gruplara ayrılır. İman ettikten sonra inandığı her şeyle ilgili olarak ilmini artıran insan, ibadetlerle de kalbini süslerse Allah katında özel makamlara yükselir. Bu insan kendisine lutfedi-

lebilecek olan güzellikler deryasında huzur ve mutluluk içerisinde sonsuzluğu yaşayabilir. Bu insanlar Ruhsal vücutları gelişmiş insanlardır. Onlar inanan ve Allah'ı anmakla gönülleri huzur bulan kimselerdir.

"İyi bilin ki, gönüller ancak Allah'ı anmakla huzur bulur. İşte mutluluk ve güzel gelecek, o inanıp güzel işler yapanlarındır." (Rad suresi 28-29)

Ruhsal vucutlardan en fazla duyduğunuz Nirvana'dır. Bu hiçbir şey düşünmeden düşünebilme noktasıdır. Bu noktaya Nirvana demişler. Mutasavvuflar bu noktaya "fena fillah" demişler. Yani Tanrı'da yok oldukları ana ulaştıklarını işaret etmişler. Bu durum insanın kendisini O'nun sonsuz gücü içinde eritmesidir. Ummanın içinde bir damla olma ve bir damla iken okyanusun imkânlarına bürünme halidir! Özü kavranamayınca, insanın kendisini yok sayması gibi algılanabilecek olan bu çaba, aslında bizi "mutlak varlık" ın gücüyle bağlantı kurmaya götürür ve yeniden şarj olma imkânına ulaştırır. (Mehmet Ali Bulut)

ÜÇÜNCÜ KISIM



Enerjimizi geliştirmek için yapılacak uygulamalar

Enerjim olduğunu ve onu kendime uygulayabileceğimi nasıl anlarım?

Eller bizim kapımızdır. Eller bizim açan kısmımızdır. Eller bizim bedenimizde depolanmış elektromanyetik alanımızı kendimize yönlendirmek için bir araçtır. Enerjimizi Nur'a çevirmek ve üzerimizde kullanabilmek için ellerimizin daha doğrusu parmaklarımızın hassaslığını çoğaltacak uygun egzersizler yapmamız gerekir.

Bu egzersizlerle sizler de enerjinizle tanışaşabilirsiniz. Enerjinizle tanışmak, kendinizle tanışmanın, kendinizi bilmenin bir çeşididir.

1. egzersiz: Düzgün bir şekilde oturun. Ellerinizi karşı karşıya tutun. Kendinizi rahatlatın, kesinlikle geril-

meyin. El bileklerinizi gevşetin. Paralel olarak birbirine karşılıklı tutun. Yavaş yavaş ellerinizi bir birine yaklaştırın ve uzaklaştırın. Bir kaç dakika içinde elleriniz arasında bir yoğunluk, bir çekim ve itim hissedeceksiniz. Yaptıkça bu alanın çoğaldığını, güçlendiğini, aynı zamanda parmak uçlarında karıncalanma, ısınma, uyuşma veya farklı hissler duyabilirsiniz. Az sonra ellerinizin ağırlaştığını hissedeceksiniz.

Bu sizin ellerinizin elektromanyetik alanınıdır. Size aittir, sizin özel enerjinizdir.

Sonra gözlerinizi kapatıp ellerinizi paralel tutun. El bileklerinizi gerilmeksizin yumuşak tutun. Tuttuğunuz pozisyonda 1 dakikadan daha fazla kaldığınız zaman elleriniz arasında bir alan olduğunu, itme çekme gibi olaylar olduğunu hissedersiniz. Sanki elleriniz bir manyetik alanın içindeymiş gibi parmak uçlarınızda sızlama, karıncalanma başlar. Elinize yavaş yavaş dolgunluk geldiğini hissedersiniz. Eller artık ağırlaşmaya başlar. Şu anda hissettiğiniz sizin enerjinizdir. Evet, sizin enerjiniz. Sadece gerilmeden devamlı yapmanız gerekir.



2. egzersiz: Enerji ile dolmuş ellerizi biraz dinlendirdikten sonra bir dakika boyunca yine ellerinizin elektromanyetik alanını hissedin. Avuçlarınız arasında küçük bir balon olduğunu düşünün. Sevdiğiniz renkte bir balon hayal edin. Yavaş yavaş balonun dolduğunu düşünün. Fikren balon şişiyor ve şiştikçe elleriniz itiliyor. Bunu sabırla, ısrarla mutlaka geliştirin. Parmaklarınızın iç yüzü ile balonun duvarını bazen sert, bazen yumuşak, boşalmakta olan balonu hissediyorsunuz gibi duymaya çalışın. Balonu büyüttükten ve duvarlarını hissettikten sonra ona sevgi ile bakıp istediğiniz yere yollayın. Evinize olabilir mesela... Yeşil renk düşündüyseniz orada huzur ve şifa verici etkisi olur. Pembe renk düşündüyseniz sevgi ve barış olur...

3. egzersiz:

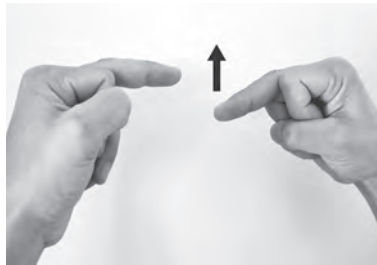
a) Ellerinizi biri diğerinin üzerinde olacak şekilde tutun. Hangi elinizi çalıştırırsanız onun şahadet parmağı ile başlayın. Diğer elin serçe parmağından başlayarak sıra ile bütün parmakların üzerinden şahadet parmağınıza saat yönünde dolandırın, başparmakta bitirin. Bu hareketi birkaç defa tekrarlayın.

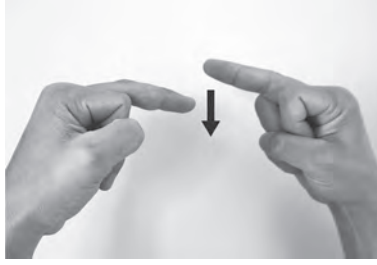


b) Egzersizin ikinci kısmında çalışan elinizin parmaklarını pasif elinizin üzerine tutun; öyle tutun ki, ancak uç falankslar yani parmak uçları üstüste gelsin. Dalgali hareketle iki adım öne, bir adım arkaya parmakları hareket ettirin. Bütün parmaklar arasında belli bir mesafede enerji alanını hissedeceksiniz. Bu egzersizi yaparken çalışan elin parmağının diğer parmaklar üzerinde paralel hareket ettirilmesine önem verilmelidir.

4. egzersiz: Avuçlarınızı karşı karşıya tutun. Ellerin sadece aynı parmağı karşı karşıya ve açık tutulur. Bir elin aynı parmağı sabit kalıp diğerini kesin hareketlerle uzaklaştırıp yakınlaştırın. Karşı karşıya olan iki parmak arasında enerji alanı hissedeceksiniz.

Bu hareketi sıra ile karşı karşıya gelen bütün parmaklar için yapın. Tedavi zamanında 3 parmak daha fazla kullanıldığından bütün egzersizler yapılırken ortadaki 3 parmak ile yapılanlara daha çok önem verilmeli.



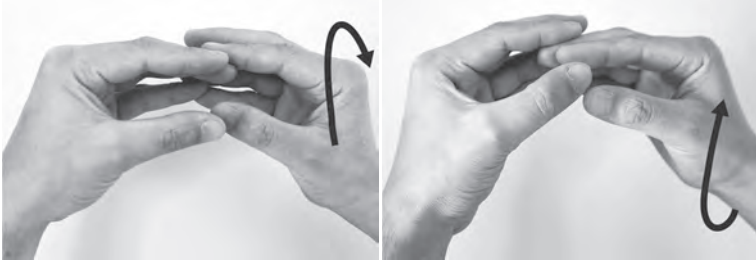


5. egzersiz:

a) Her bir elinizi hafifçe öyle bükün ki parmaklar karşı karşıya gelerek uç uca gelsin. Bir dakika kadar her iki elin parmak uçlarını birbirine dokundurun. Bu hareket eksi artı enerjimizi dengelemek için çok önemlidir.



b) Ellerinizi 4 parmağını karşı karşıya getirin. Çalışan elinizi diğer elin üzerinde saat yönünde daire şeklinde döndürün. Kendinden aşağıya sonra kendinden yukarıya doğru hareketlerle elin üzeri ile avuç arasındaki titreşimleri dolma, karıncalanma, sızlama şeklinde hissedebilirsiniz. Hissettiklerinize inanmak gelişmeniz için çok önemlidir. Düşüncenizden geçen bir "acaba" kelimesi çalışmalarınızı uzun süre kilitleyebilir. Yaratıcı'nın adı ile başlayarak algıladığınız hislere inanıp dualar ile farkındalığınızı daha da pekiştirebilirsiniz.



6. egzersiz: Bu egzersizde 1-5 dakika içerisinde bir eşyaya bakmak gerekir. Bu bir kibrit, kalem, 3-5 cm hacminde renkli daireler olabilir. 1-5 dakikadan fazla olmamak şartı ile her gün birkaç defa gözünüzü daldırmadan, hiçbir şey düşünmeden öylesine bu eşyalara bakabilirsiniz.

Renkli daireleri keserek gözünüze çarpacak yerlere yapıştırarak 2-3 metre mesafeden bakabilirsiniz. Birkaç ay sonra baktığınız eşyaları adeta farklı algıladığınızı hissedeceksiniz. Örneğin, daireleri daha hacimli, etrafında dönen, hareket eden bir renk (aura) olarak göreceksiniz. Bu yeteneğiniz geliştiği zaman artık resim üzerinden çalışmalar yapabileceksiniz. Aynı zamanda auraları görme yeteneğiniz de gelişmiş olacaktır.



7. egzersiz: Bu egzersiz tad duyusunun geliştirilmesi egzersizidir. Duygu algılamalarınızı geliştirmenizde tad duyusunun geliştirilmesi de çok önemlidir. Dilinizin ucuna konsantre olun. Sıra ile farklı tadları hissetmeye çalışın. Bunlar bal, tuz, limon, şeker vs. olabilir.



8. egzersiz: Görme duyusunun geliştirilmesi egzersizidir. Uzanır pozisyonda iki kaşınızın ortasına konsantre olun. Keskin renkleri maksimum parlaklığı ile görmeye çalışın. Bu bembeyaz bir çarşaf, sapsarı bir çiçek ve yemyeşil çimenler olabilir. Canlandırdığınız rengi birkaç dakika görmeye çalışın.



9. egzersiz: Enerjinin yönlendirilmesi egzersizidir. Bu uygulama enerji hakkında bilgileriniz ve parmakların hassaslığı geliştirildikten sonra yapılır.

1- Parmakları aşağıya sallamak: Herbir parmağı ayrı ayrı hissetmek gerekir. Sıra ile serçe parmağtan başlayarak başparmak, sonra bütün eli (önce birini, sonra diğerini, sonra ise ikisini beraber) hissetmeye çalışın.

2- Sol el sağ elin üzerine tutulur. Sol elinizin parmaklarını hafifçe gerin. Sağ elin avucu aşağıya doğru sola paralel olmalıdır. Sol avucu, saatin cam yüzeyi gibi düşünün. Sağ elin üzerinde döndürün. Döndürme her

yerde aynı hızla olmaz. Parmaklar üzerinden geçerken daha hızlı olur. Bu uygulamayı yaparken bir enerji kitlesi ile çalıştığınızı hayal edin.

Sonra ilk olarak sol avuçtan elektromanyetik alanı atın. Bunun için 4, 3, 2 ve 1. parmak birleştirilir. Sıra ile serçe parmaktan başparmağa doğru yukarıdan aşağıya sıvazlayarak enerjiyi atın. Uygulamanın bu yöntemi enerjiyi atmak yöntemi olarak yapılır.

Sonra enerji–titreşimleri düşünce ile sol avuçtan sağ avuca geçirin. Son olarak da sağ avuçta toplanmış enerjiyi omuza oradan sol kola, sonra da sol ayağa yollayın.

3- Sol elinizi aşağı indirin, sol avucunuzu germeden yumruk yapın. Sağ elinizi yarım bükülmüş olarak göğüs hizasında avcunuz bedeninize paralel olacak şekilde tutun. Parmaklar hafif açık ve gerilmiş olmalıdır. Sol avuç da sağa karşı yönelmiş olmalıdır. Sağ avucu sola nisbeten saat yönünde döndürün. Önceki gibi parmaklar üzerinde hızlı olmalı, avuç içine geçtiğimizde yavaşlamalıyız. Böylece sol el ve sağ el her ikisi elektriklenmiş olur. El çalışma için hazırdır.

10. egzersiz: Omuzlarınızı serbest olarak aşağı indirin. Ellerinizi dirsekten bükün ve dirsek vücuda hafif dokunarak tutun. Avuçlar birbirine paralel, parmaklar biraz bükülmüş olarak kollarla küçük dairesel hareketler yapın. Enerji titreşimlerinize bağlılığınızı kopardan avuçlar kenara doğru hareket etmeli. Omuz hizasında daireleri daha genişletin sonra eski haline getirin. Kollar omuz eklemlerinin hareketi ile genişletilir. Ellerin geliştirilmesinde avuçlar iki hareket içe, bir hareket dışa doğru hareketlendirilir. Yakışlaştırmada ise iki hareket dışa, bir hareket ise içe doğru yapılır.

Uygulamanın sonunda ellerinizin, kol ve omuzlarınızın bile enerjiyle dolduğunu hissedeceksiniz. Tedavi etmek için elleriniz hazır durumdadır.

11. egzersiz: Bu egzersiz birkaç duyguyu bir arada geliştirmek için yapılan hayal etme yöntemidir.

Rahat bir pozisyon alın, rahatlayın ve hayal edeceğiniz resimlere odaklanın. Kendinizi bu resmin içindeymiş gibi hayal edin. Örneğin bir tatil köyünde sahildesiniz ve sahil tam da sizin istediğiniz şartlara sahip. Güneşli bir gün... Denizde hafif bir dalga var. Havada hafif, hoş bir esinti var. Denizde balıkçı kayıkları yüzüyor. Öyle bir ahenkle yüzüyorlar ki sanki dalgalanıyorlar yerlerinde. Ve siz baktığınız an dalgaların boyutunu, titreşimini, titreşimdeki frekansı hissediyorsunuz. Sanki o dalgaların arasındasınız. Dalgaların kokusunu, rüzgârın sesini, suyun tuzlu tadını, sadece denizde olduğunuz zaman değil her zaman görüyorsunuz, işitiyor, tadıyorsunuz.

Eğer orman hayal etmek isterseniz; ormandaki nem kokusunu, serinliği hissetmeli, hoş bir esintiyi, yaprakların hışırtısını duymalı, kendinizin orada olduğunu canlı gibi yaşamalısınız.



Astral Vücut'u hissetmek için yapılan egzersiz:

Bioenerji öğrencileri çalışmalara başladıkları zaman ilk hissettikleri alan, astral bedenin elektromanyetik alanıdır. Her birimiz farklı bir dalga boyutu ile titreşimler yay-

maktayız. En büyük jeneratör insan kalbidir. Kalp, içinde durmadan dönen kırmızı kan hücrelerinin çevresinde oluşan elektromanyetik alanı her zaman titreştirmekte ve ışınlamaktadır. En doğal ve frekansı ile bütün gezegene ulaşabilen anten insandır. Bazılarımızın anten radarları güçlü, bazılarımızınki ise biraz zayıftır. Bazılarımız duyularımızın güçlü olduğunu bilsek de duymak, görmek, işitmek istemeyiz. Antenimizin tüm gücü ile çalışmasını istemeyiz, kendimiz ulaşımını kısıtlarız. O yüzden her birimizin diğerinde hissedeceği titreşim, enerji de farklıdır.

Bioenerji uzmanı, Astral Vücudu muayene ettiği zaman neler hisseder?

Bioenerji uzmanı, fizik bedenden 2 metre uzaklıkta ellerini yanyana tutarak biraz bükülmüş şekilde bedene doğru ilerleyip tahminen 1 metre veya 70-50 cm mesafede iken astral vücudun durumuna bağlı olarak ellerinde sıcaklık, soğukluk, karıncalanma, iğne batması, elastiklik, deride kuruma, yapışkanlık veya esinti hisseder.

Astral vücut, fizik vücudun kurucu planı olduğu, daima değiştiği, daima yenilendiği için ona pozitif enerji yükleyerek hastalıklar tedavi edilebilir. Ayurvedik tıbbın Amerika temsilcisi, Harvard Tıp Fakültesi'nde konuk öğretim üyesi, Neuro-Endokrinolog ve Tamamlayıcı Tıp araştırmacısı Deepak Chopra'nın araştırmalarına göre; yağ dokusu 3 haftada, deri hücreleri 5 haftada, midenin iç kat hücreleri 5 günde, kemikler 3 ayda yenileniyor. Bir yıl içinde insan vücudunun atom yapısının yüzde 98'i değişiyor.

DÖRDÜNCÜ KISIM



Aura nedir? Auranın özellikleri, hayatımızdaki önemi

Auranın ölçüleri, renkleri ve frekanslarının psiko- lojimizle ve karakterimizle ilgisi

Aura; Latince bir kemle olup "nazikce hareket eden hava", "havanın nefesi" ya da "ışık" anlamındadır.

Vücumuzu saran üç çeşit aura vardır:

1- Etherik aura: Fiziksel vücuttan 20 santimetre mesafededir.

2- Mental aura: Yarıçapı 2.5 metre civarındadır.

3- Ruhsal aura: Yarıçapı 4,5- 5,5 metre civarındadır.

Aura'nın kalınlığı 20 santimetreden küçük olduğunda hastalık durumuna sebebiyet verir. O zaman enerji örtüsü boşalmış, forması eğilmiş olur.

İnsan enerji alanının 20 santimetreden küçük olması kişinin direncinin düşmesine, çabucak hastalanmasına, sağlığına kavuşmadan yeniden grip gibi mevsimsel hastalıklara tutulmalara neden olabilir. Halk dili ile ifade edersek 'havadan nem kapan' insanlar aurası 20 santimetreden daha düşük olan kişilerdir.

Auranın enerji alanının küçülmesi, hafıza kaybı, tıbbi nedeni olmayan bayımlara, hatta ölüme neden olabilir.

Bizim çeşitli yöntemlerle görebildiğimiz aura, ethe-rik aurasıdır. Değişik renklerde görülebilir. Auranın rengi, insanın fiziksel ve ruhsal durumuna bağlı olarak değişir. Aura bitkilerde, taşlarda, hayvanlarda ve minerelerde de mevcuttur. Nasıl ki, dağlar, taşlar, hayvanlar, arı bile kendince Allah'ı zikreder. Nazikçe hareket eden hava olarak adlandırılan aura da zikreden bütün canlı ve cansızların oluşturduğu ferekanslar-titreşimlerdir.

"Göklerde ve yerde olanların hepsi Allah'ı tesbih etmektedir. O, üstündür, hikmet sahibidir." ³

Aura, maddeyi çevreleyen enerji alanıdır. Canlı maddenin atomları, cansız maddenin atomlarından daha aktiftir. Ağaçların, bitkilerin, hayvanların aurası kolay saptanabilir ve görülebilir. Rus araştırmacı Semyan Kirlian, fotoğraf makinesi ile özel bir teknikle çektiği fotoğraflarla auranın gerçek olduğunu bilimsel olarak kanıtlamıştır. Aura görüntüleme yöntemi Kirlian Tekniği adı ile literatürde kendine yer edinmiştir.

Aura, bulunduğu atmosferdeki beyaz ışığı çekerek renklere ayırıştırıp insan bedeninde var olan güç merkezlerine iletmektedir. Aura insan ruhunun, aklının gelişmesiyle ilgili olarak değişik renklere sahiptir. O

³ Haşr Suresi, ayet: 1

andaki fizik, ruh durumunuz, psikolojiniz auranın renk niteliğini etkilemektedir. Her aura kendine özgü bir titreşime sahiptir. Her aura diğer auralar ile iletişim halindedir. Etkileşen aura ne kadar uzun süreli ve samimi olursa enerji alış veriş o kadar büyük olur.



Örneğin tanımadığınız ama iyi olarak bildiğiniz insanların bulunduğu bir misafirliğe davetli olduğunuzu varsayalım. Herkes bir diğerine yabancısıdır. Ama kendinizi bir şeyler söylemek zorunda hissediyorsunuz. Havadan sudan konuşurken, bir de yemeklerden tattıkça zaman geçiyor ve bakıyorsunuz ki, şimdi artık irtibata geçebilmişsiniz, güzelce anlaşıyorsunuz. Hatta "Keşke biraz daha zaman olsaydı, çok değerli insanlarmış, az daha muhabbet etseydik." diye düşünürsünüz.

Konuşamadığınız zaman diliminde auralarınız henüz yeni etkileşmekteydi. Misafirliğin sonuna yakın insanların birbiri ile kaynaşması ise auraların artık iletişime geçmesine misaldir.

Bazı insanlarla görüştüğünüzde ferahladığınızı, hafiflediğinizi hissederken bazı insanlarla konuştuğunuzda ise kendinizi ağırlaşmış, karışık ve hasta gibi hissedersiniz. Bu; auraların o kişi ile sizin düşüncelerinizin saçtığı titreşimlerin etkileşimidir. Görüştüğünüz kişinin ruhsal durumu, dolayısıyla her hali, samimiyeti, düşünce kalıbı sizi etkiler. Hep yardım bekleyen biriye enerjiniz azalır. Samimi değilse, size inanmıyorsa yine kendinizi çarpılmış gibi hissedersiniz. Ama hep verici olan, yardımsever biri, dürüst, konuşmasında samimi olan biri ile görüştüğünüzde hafifler, adeta gökyüzüne yükselirsiniz. Bazen de kişi aurasında birikimlerden habersiz olur ve istemeden sizi etkiler.



Aura ve oradaki değişiklikler, bireyin fiziksel, duygusal, mental ve ruhsal özelliklerini yansıtır.

Aura renklerini insan kendini geliştirerek görebileceği gibi günümüzde bazı merkezlerde bulunan görüntüleme cihazları ile tıpkı bir röntgen çektirir gibi görüntülenebilir.

Auranın renkleri ve anlamları

Yeşil: Nezaket, denge, bilgelik, şifacılık, zerafet, incelik.

Mavi: Hassaslık, manevilik, öğreticilik.

Lacivert: Akıllı bir kişiliğe mensup olunduğunu ve yüksek maneviliği ifade eder.

Beyaz: Dürüstlük, manevilik.

Sarı: Gelişmiş entelektüellik.

Turuncu: Şöhreti, övünmeyi, hırsı gösterir.

Gümüş: Asabi ve kavgacı bir kişiliği, kızgınlığı ifade eder.

Parlak kırmızı: Canlılığı, neşeyi, eli açıklığı, fizik sağlığı ifade eder.

Kırmızı gül rengi: Evlat sevgisini, yuva sevgisini simgeler.

Pembemsi kırmızı: Mutluluk, huzur, yumuşak yürekliğin habercisidir.

Koyu kırmızı: Asil davranışlardan yoksunluk, egoistliğin göstergesidir. Koyu kırmızı renk aynı anda ihtirasın işaretçisidir.

Kahverengiye çalan kırmızı: Korku

Gri: Korku, vehim, kötülük taşıyıcı insan.

Parlak gri: Egosu yüksek insan.

Siyah: Kindar insanları, kibiri ve nefret dolu kişiyi gösterir.

Enerji hırsızlığı

İnsanın enerji alanı gönüllü olarak bir başkası tarafından sömürülebilir. Peki, neden enerjiniz başka bir kişiye akıp gider, hem de sizin izninizle? Siz buna nasıl ve ne zaman izin verirsiniz?

Olay aslında çok basit başlıyor. Geleneklerimize çok bağlı bir millet olarak (!) problemi olan, bize akıl danışan, danışmayan arkadaş, akraba, aile bireyleri hakkında; hatta sosyal medyada, televizyonda gördüğümüz,

duyduğumuz olaylara yorum yapıyoruz. Daha net söylemek gerekirse olayların içine düşüyoruz. İlla da yakınlarımızın problemlerinin çözülmesine yakından iştirak ediyor, onlarla beraber üzülp, öfkelenip, mutlaka taraf tutuyoruz. O zaman istemsiz olarak auralarımız iletişimde oluyor ve enerjimiz o kişiye akmaya başlıyor.

Beraber olduğunuz kişilerin veya içinde bulunduğunuz toplumu oluşturan beyinlerin yaydıkları "dalga"lar sizin beyninizde akış bulur ve o yönde programlanmaya tabi tutulursunuz. İyi veya kötü...

Toplumsal cinnet veya toplumsal huzur nasıl oluşuyor sanıyorsunuz? Bu duruma "Telepati" de denmektedir. Bilinçsiz şekilde enerjinizin bir başka kişiye kaymasına izin veriyorsunuz. Duygularınızı kontrol edemediğiniz için auralar arasında bir enerji değiş tokuşu başlar. Zamanla arkadaşınızın başına gelen, sizin onu desteklediğiniz olay sizin başınıza gelir ve siz bu olayın çözümü ile ilgilenmek zorunda kalırsınız. Bu duruma toplum olarak "Kınadığım başıma geldi" diyoruz. Zikrettiğiniz, hatırladığınız her bir olayda enerji alışverişi olur. Ve siz bunu bir şekilde temizlemek zorunda kalırsınız. Halbuki Allah Teala "Yalnız beni zikredin" demiştir. Yalnız O'nu zikrettiğimizde O'nun Nuru bizi "kuşatır". O bizim kirlerimizi temizler, yıkar.

Problemlerinden şikâyet eden kişiye akılla yardım etmek, bulunduğu durumdan kendinin de payının olduğunu anlatmak gerekir. Bunu yaparken duygularımızı abartmadan, onları nötr yaparak soğukkanlılıkla, doğru mantıkla yardım etmeliyiz. Bazen duygusal yardımlarımız tekrar ettikçe arkadaş veya akrabamızın hoşuna gidiyor. Çünkü kişi sizinle konuşmanın kendisine iyi geldiğini fark ediyor ve bu durumu devam ettiriyor. Kendi-

sini biraz kötü hissettiği zaman size koşuyor ve sizin pozitif enerjinizi kendine çekiyor. Enerjisini kaybeden ise göz önünde eriyor, zayıflıyor, kendini hasta hissediyor.

Bu duruma "Enerji Hırsızlığı" deniliyor. Enerjisi sömürülen kişi bu hırsız heveslendiriyor. Paylaşılan iyi şeyler enerji hırsızını çok heveslendirir. Mesela, bir doğum günü davetine gitse, o bayan herkesten güzel gözükmeli, etrafı ışık saçmalıdır. Bir rahatsızlığı olsa bile, durum göründüğü gibi olmasa bile herkesten farklı olmalıdır. Bununla da enerji hırsızlarının dikkatini çeker. Kendi başına iş açar. Enerjinin emilmesi bir talep olarak ortaya çıkar.

Bu durumda enerjinin sağ taraftan akıp gitmesi ve sağ tarafın zayıflaması baş gösterir. Bazen insan fazla çalışmadığı halde, hastalığı da olmadan kendini çok halsiz, hastalıklı hisseder. Bu enerji hırsızının enerjinizi sömürmesi nedeniyle olur.

Enerji hırsızlığının en tehlikelisi etherik vücudun enerjisinin sömürülmesidir ki bu da direkt kontakt (sarılma, tokalaşma, sırtını sıvazlama) yoluyla olur.

Enerjinin muhafaza edilmesi

Farklı nedenlere bağlı olarak enerjimiz kaybolduğunda beynimiz güçten düşer ve biz buna ölüm deriz. Yediğimiz gıdalar, besinlere daha sonra da biyoelektriğe dönüşerek beynin enerji dalgalarını oluşturur. Yani düşüncenin aurasını oluşturur. Buna beynin holografik öznesi de diyebilirsiniz.

Enerji dalgalarının tükenmemesi, güçlenmesi için aşağıdaki durumlardan kaçınmalıyız.

Korku: Tüm korku durumları ateş unsuruna karşıdır. Ateş unsurunu söndürür.

Şüphe, hırs, kendine acıma, stres, haset, başkalarını eleştirme: Eleştiri sırasında karşımızdakinin günaahını aldığımız zaman anında beyinler arasında istem dışı telepati oluştuğu için konuştuğumuz konuya bağlı olarak pozitif enerjimiz o kişiye akar. Bizim pozitif enerjimiz yoksa ondan bize negatif enerji yüklenir.

Evrenin enerjisini görme egzersizi

Evrenin enerji alanını gözlemlemeye başlamanın en kolay yolu, güneşli bir günde çimlerin üzerine uzanmak ve mavi gökyüzüne bakmaktır. Bir süre sonra mavi gökyüzünde dalgalı kalıplar oluşturan küçük kürecikler görmeye başlarsınız. Bunlar bir veya iki saniyeliğine beliren, bazen üzerinde siyah bir nokta olan, arkalarında hafif bir iz bırakan ve sonra tekrar gözden kaybolan küçük beyaz toplardır.

Bu gözleme devam ettiğinizde tüm alanın eşzamanlı bir ritimle titreştiğini görmeye başlayacaksınız. Güneşli günlerde bu küçük enerji topları daha parlaktır ve hızlı hareket ederler. Bulutlu günlerde daha şeffaf olurlar, daha yavaş hareket ederler ve daha az sayıda olurlar. Sisli bir şehirde daha az, karanlık ve daha yavaşırlar. Enerjileri daha düşüktür. En zengin ve en parlak kürecikler, güneşli parlak günlerin bol olduğu ve kalın kar kütlelerinin zemini kapladığı zamanlarda görülür.

Ağaçların enerjisini görme egzersizi

Gözlerinizi gökyüzüne uzanan ağaçların en yüksek zirvelerine kaydırın. Ağaçların etrafında yeşil bir pus görebilirsiniz. Dikkatle bakarsanız, bu pusun içerisinde dalgalı kürecikleri görürsünüz.

Yeşil pus, ağacın etrafında yapraklama döneminde, ilkbahar ve yaz aylarında görülür. İlkbaharın başlarında çoğu ağacın aurasında, ağaçların kırmızı tomurcuklarının rengine benzer pembe-kırmızı bir ton vardır.



Auradaki enerji blokları

Hepimiz farklı deneyimlerle büyütüldük. Çocukluğumuzda aldığımız hayat tecrübeleri anne-babamızın deneyimlerine bağlıydı. Onlar da büyüklerinden gördüklerini uyguladılar evlatlarına. Genellikle tahminen aynı kurallarla evcilleştirildik. Büyüklerin söylediklerini yaptığımızda iyi çocuk, iyi kız; uymadığımızda kötü çocuk, kötü kız olduk. Bu şekilde ödül ve ceza ile büyütüldük. Ödülleri ilgi almaktı çocukların. Çocuklar yemeği sonuna kadar bitirmedeğinde "Biliyor musun dünyada ne kadar aç çocuk var? Yemek artırmanın ne demek olduğunu hiç bilmiyorsun." öğretisi ile büyütüldü. Bu çocuklar yetişkin bir birey olduğunda restoranlarda yemek yerken doyduğunu bilse bile babaannenin öğretisi ile sonuna kadar tabağını istemsiz olarak bitirecektir.

Hayat hakkında bunun gibi çok öğretilerimiz var. İnsanlar, para, bedeniniz, erkek ve kadın olmak, ilişkiler, çalışma ve hayatın bütün sahaları hakkında belli bir kurallara inanmış ve imza atmışsıdır. Mesela "yabancılar kötüdür", "erkekler ağlamaz", "kadınlar para işinden anlamaz", "hayat tehlikelidir", "yeteri kadar iyi değilim" vb... Bütün bu kurallar sonucu problemini en yakını ile paylaşamayan (taş gibi) babalar, "ben o işlerden anlamam" diyen anneler oluştu. Bu öğretilere zamanla karşı çıksalar da cüret edip onları değiştirme gücü bulamadılar. Çünkü ögle bir evcilleştirildiler ki, anne babalar, öğretmenler başlarında olmasalar bile içlerindeki yargıç onları eğitmeye devam etti. Tıpkı babaannenin sesini duyan yetişkin erkeğin durumu gibi.

Öğretilme şekline göre bedenimiz, sağlığımız, dünyaya bakış açımız gelişti. Voleybol oynamak isteyen bir gence, öğretmenin "senden voleybolcu olmaz, çok zayıfsın" demesi o çocuğun hayatının farklı alana yönelmesine neden olur. Güçlü arzuları gider içine kapanmış mutsuz birine dönüşür. "Senden üniversiteli olamaz, git esnaflığını yap" diyerek yönetilen çocuk, her zaman üniversite mezunlarına imrenecek ve onu yöneten anne babayı bir ömür boyu suçlayacaktır. Bir yanlış yaptığında ellerine vurulan çocuk büyüdüğünde atılgan olmayacak, "kendi işimi kurmaya, kendimi geliştirmeye elimi uzatamam" düşüncesi ile karşısına gelen kolay iş imkanları ile geçinip gitmeye bakacaktır.

Annesinin evliliğinin iyi gitmediğini gören, acılarını, mutsuzluklarını beraber yaşayan kız çocuğu "evlenmeyeceğim" kararını bir defa verebilir. Sonra unutulur bu karar, çünkü insan unutkandır. Yaşıtlarının evlendiğini,

mutlu yuvaları olduğunu görünce "benim neden ailem olmadı, benim neyim onlardan eksik" sorusunu sorup durur. Annesi de kızının durumundan mutsuz olur. Anne seneler önce evliliğinin mutlu anları olmasına rağmen kötü deneyimlerini anlattıkça kızının bu kararı alacağını düşünmemiştir. Anne eşinden, kayınvalidesinden yakındıkça kızı da evliliğine "kısıtlama bloğu" koymuştur. Ama hiçbirisi bunun farkında değildir. Olsalar bile sınırlama yapmak kolay, kaldırmak ise zordur.

Güzel sesi olan bir çocuk hopyaya, zıplaya oyun oynar, şarkı söyler, ailede herkes "çok güzel sesin var" diyerek onu umutlandırır. Annenin çok yorgun ve rahatsız olduğu bir gün yine hopyaya, zıplaya okumaya devam ederken, baş ağrısıyla huzursuz olan, dinlenmek isteyen anne "Kes o çirkin sesini ve sus" der. Bu bağırta çocuğun uzun yıllar susmasına, hiç şarkı söylememesine sebep olur.

Bu örneklerdeki gibi hayatımızda birçok kısıtlama ve bloklar var. Önemli olan bu kısıtlama ve blokların farkına vararak onları yokedebilmektir.



Bilim insanları 6 çeşit enerji bloğu saptamıştır. Hayatımızı kısıtlayan enerji blokları bundan daha fazladır, hayatın içinde bunlarla sık sık karşılaşırız. Ama en çok göze çarpanların bunlar olduğunu siz de farkedeceksiniz.

1- Dır-dır bloğu: Çevrenizde ve tanıdıklarınızda kariyerini çeşitli sebeplerle yapamayan, yapma olanakları olduğu halde yapmayı göze alamayan insanları görmüşsünüzdür. Bu durum özellikle bayanlarda daha çok görülür. Hep dır dır ederler. Bu yüzden bloğun ismi de "dır-dır bloku"dur.

Bu tür insanların duyguları o derecede bastırılmıştır ki, enerjisi durgunlaşmış, vücut sıvıları bloke olan bölgeye toplanmıştır. Beden bu noktada kabartılmış durumdadır. Bu bloğun olduğu kişide yüksek kaliteli enerji bulunmaz. Kişinin enerjisi düşüktür ve çaresizlik içindedir. Suçlayıcı tipte öfke vardır. Kişi vazgeçmiştir ve kendini güçsüz hissetmektedir. Örneğin, mutsuz bir evliliği olan ve evliliği için kariyerinden vazgeçmiş kadınların bazılarında bu duruma rastlanır. 50 yaşlarında ve iş yaşamına dönüp kariyerine yeniden başlamak ona imkânsız gelir. Bunun yerine, mutsuzluğundan dolayı kocasını suçlar. Kendisinin yapamadıklarını kızlarının yapmasını ister. Yaşamını kızlarında tekrar bulmaya çalışır ama şüphesiz işe yaramaz. Eğer bu blok sürerse, muhtemelen kalp krizi öncesi bir durum olan anjina pektoris (göğüs ağrısı) ve kolit (kalın bağırsak iltihabı) gibi hastalıklar oluşabilir.

2- Sıkıştırma bloğu: Kişi bir yandan hislerini bastırır bir yandan da volkan gibi öfke biriktirir. Bu volkanik patlama uğursuz bir kişi tipi oluşturur. Kendisi de "benim şansım yok" diye etiket takar. Yakınlarının gözünde ise hep uğursuz biri gibi algılanır.

Bu enerji bloğu, kasık bölgesinde kas ve yağ birikimiyle sonuçlanır. Eğer bu sıkıştırma yeterince uzun sürerse, kasık bölgesinde iltihaplanma meydana gelebilir. Kişi genellikle bu öfkenin farkındadır ve kendini kapana sıkışmış hisseder. Öfkenin açığa çıkması kendisini küçük görme ile değerlendirileceği düşüncesiyle öfkesini gizlemeye çalışır.

Mesela; bir kadın hasta, cinsel duygulara sahip olmanın insanı küçük düşüreceği sonucuna çocukluğunda varmıştır çünkü babası küçükken onu cinselliği ile ilgili aşağılamıştır. Sonuç olarak bu hanım, cinsel duygularını bastırır ve bu enerji kasık bölgesine hapsolür. Tutulan cinsel duygular yavaş-yavaş öfkeye dönüşür. Öfke küçük düşme korkusuyla açığa vurulmadığından; bu şekilde durgunlaşan enerji kasık bölgesinde enfeksiyona sebep vermeye başlar. Yıllarca kronik enfeksiyonla boğuşur ve sonuç olarak da kasık bölgesinde iltihaplanmaya yakalanır.

Basen bölgesindeki yağlarla mücadele eden kaç kadın veya erkek biliyorsunuz? Peki, kaç tane kasık bölgesinde nedeni bilinmeyen iltihaplanmaya maruz kalan gencecik kız çocukları biliyorsunuz? Bu iltihaplanma kadının veya erkeğin aile planlamasında, aile hayatında kısırlık gibi durumlara neden olur. Çünkü kasık bölgesindeki iltihap kısırlık nedenlerinin başlıcasıdır.

3- Ağ zırhı bloğu: Kişinin hayatında duygularından ve korkudan kaçmasına sebep olur. Bu blok diğerleri gibi kolayca hastalığa yol açan bir blok değildir. Kişinin hayatında herşey "mükemmel" görünmektedir. Başarılıdır, "mükemmel" bir evliliği ve örnek bir çocuğu vardır. Fakat bir şeyi eksik gibi hissetmektedir. Bu kişi derin duyguları hissedememektedir. Terapi veya masajla bu blok kaldırılmak istendiğinde bedenin farklı yerlerine kayabilir. Bu yüzden terapisi zor olur. Derin duyguları hissetmesi için mutlaka bir kriz yaşaması gerekir.

Erkekler kadınlardan farklı olarak beyinlerinin mantık kısmını daha fazla kullanırlar. O yüzden duygularını sözcüklerle kolayca ifade edemezler. Bu yüzden zor sorunlar hakkında tartışmaya girmek istemezler. Bunu yapmakta zorlanırlar. Sonuç olarak bu bastırılmış duygular fiziksel ve fizyolojik tepkilere dönüşebilir. Duygularını bloklamış erkeklerde duyguların en sonunda bir biçimde ortaya çıkması gerçekleşir. Duygular aniden ve aleni bir biçimde ortaya çıkarlar. Bu kriz ani beklemedik bir hastalık, bir kaza veya ilişkilerinde duygusal boyutta bir fırtına ile kendini gösterir.

Derin duyguların yokluğu hissedilmemekte ve kişinin yaşamı sanki sorunsuz gibi gözükmektedir. Erkeklerde derin hisleri ile bağlantıya geçmenin yolu kalp krizi geçirmektir. Genellikle tıpta erkeklerde kalp krizinin kadınlardan daha ağır, daha dramatik seyri görülür. Duydusuz yaşamayı planlayan erkeklerde ise kalp krizi daha fazla komplikasyonlar, iyileşme süresinin uzaması ile gözlemlenir. Örneğin, birçok büyük derginin sahibi olan çok başarılı bir iş adamı o kadar meşguldü ki, sonunda ailesinden koptu. Kalp krizinden sonra çocukları yanına gelip "Bırakmak zorundasın, yoksa öleceksin. İş nasıl yürüttüğünü bize öğret" deyince öyle yaptı ve ailesi ile biraraya geldi.

4- Tabaka bloğu: Kişi hayatı boyunca yaşadığı deneyimlerden yola çıkarak, tüm duyguları dondurarak tutar. Bu, kişiye dış yüzeyde iyi yapılanmış bir yaşam kurmada yardım eder. Vücut sağlam yapılır, kaslar çok sıkı olma eğilimi gösterir. Kişisel düzeyde ise yaşam çok doyurucu değildir, çünkü zırh tabakası tüm duyguları yok etmiştir. Bu, vücudun her yanında yüksek gerilime yol açar. Fazla çalışmaktan ülser oluşur. Kişisel doyum olmaksızın yaşam içinde "itme" oluşturmaktan kaynaklanan kalp

problemleri görülür. Kişi çalışmaktan kendi bedenini hissedemez. Bu yüzden kaslarda tansiyon ve aşırı stres, sonucunda da tendon ve baldırda nasır oluşur.

Duyguları bastırmakla tezahür eden bu tür olaylarda kişi çocukluğunda veya gençliğinde bir fakirlik yüzünden incitilmiş ve çok arzu ettiği bir şeyi kaybetmiş olabilir. Mesela bütün çocukların playstationunu varken o bu oyunun tadını çıkaramamıştır. Veya mesleki bir hakkını dava açmadığı için kaybetmiştir. Bu yaşananlardan sonuç çıkararak kendine zırh giymiş, bu zırhla duygularını bastırarak ne olursa olsun kendini çalışmaya, maddi gelir elde etmeye yöneltmiştir.

Duyguların ise ifade edilmek, yüze çıkarılmak, değer verilmek için hep hareket halinde olmaları gerekir. İnsan güzel duygularının önemsenmediği deneyimini yaşadığı zaman duygularını bastırır. Samimi, sıcakkanlı birisinin buz gibi soğuk, itici, sır küpü gibi birisine dönüşmesine sıklıkla karşılarız. İnsan muhteşem bir bilgisayar sistemi olan beyni ile farklı farklı bloklar oluşturabilir.

Oysa bu kabiliyetini kendini aşmaya, geliştirmeye kullanırsa harikalar oluşturacağını bilse ve beynini bloklarını açmaya, merhem olmaya kullansa insanın yapamayacağı şey yoktur.

5- Enerji tüketme bloğu: Bu blokta enerji akışı uzvun ucuna doğru azalır. Kişi enerjinin oraya doğru akmasına izin vermeyerek organların enerjisini kesmektedir. Bu da organın zayıflamasıyla sonuçlanır ve bazı vakalarda o bölgenin gelişmemesi bile söz konusu olabilir.

Bu kişi, zayıflık hissinden kaçınmak için söz konusu uzvu kullanmamaya çalışır. Kendi ayakları üzerinde duramama ya da yaşamda başarısız olma hissi gibi daha derinlerdeki ilişkilerden kaçır.

6- Enerji sızıntısı bloğu: Kişi enerjisinin organdan aşağıya doğru akmasına izin vermez, böylelikle eklem yerlerinden fışkırmasına sebep olur. Kişi bunu uzuvlara akan enerjiyi azaltmak için şoursuzca yapar. Çünkü çevresindeki belirli deneyimlere gerekli tepkiyi verecek gücü olmadığını hissetmektedir.

Bunun sebebi çocukluğunda bu tepkinin uygun olmadığı veya tehlikeli olduğuna dair vardığı bir karardır. Örneğin; istediği bir şeyi almaya uzandığında eline vurulmuştur. Uzunundaki zayıflık ve/veya zayıf koordinasyon o uzvu kullanmaktan kaçınmakla sonuçlanır.

Canının bir parçası olan, korumasız bir çocuğa baba-nın, annenin, öğretmenin, bakıcının veya kendi duygusal çöküş hali sonucu bloklar oluşturması, ileride rehabilitasyon merkezlerinde dolaşmasına veya beceriksiz, eli ayağı tutmayan, sakat bir genç oluşmasına sebep olabilir. Bu durum Reyno Sendromu şeklinde el ve ayakların hep soğuk olması, morarması, sonunda bir romatizmal hastalığa tutulması ile sonuçlanabilir.

Bloklardan kurtulun

Kişi tarafından oluşturulan blok başta kişilik ve çocuk deneyimleri olmak üzere pek çok şeye bağlıdır. Hepimiz bu bloklardan birkaçını mutlaka kullanıyoruz. Bir hatırlıyalım. Duygularınızı bastırmadınız mı hiç? İsteddiğiniz bir eşyayı alamadığınız için içerleyip, gece-gündüz çalışmaya karar verdiğiniz olmadı mı hiç?

Sizde bu bloklardan hangileri var? Çevrenizdeki insanlarda bu tür problemler vardır mutlaka. Anlam veremediğiniz çıkışları, öfkeleri, mücadeleleri, hekimlerin teşhis koyamadığı, sonunda "psikolojiktir" dediği durumları duymuşsunuzdur. Bu bilgileri öğrendikten

sonra onların sorunlarına, davranışlarına empati ile yaklaşacak, daha anlayışlı olacak, sizin de hayatınız kolaylaşacak, hatta yardım edeceksiniz.

Sağlıklı yaşam için bunları çözmemiz gerekir. Bu aynı zamanda kız çocuğu olacak diye hanımını yargılayan, çocuğunu sevmeyen babanın da görevidir. Bencillikle yapılan bir yargılama kızınızın bir ömür boyu mutsuzluğuna sebep olacaksa, kızınız bir ömür boyu kilo sorunu ile uğraşacak, işin içinden çıkamayacaksa, belki karın bölgesindeki duygu bloklanması sebebiyle evlenemeyip başınıza kalacak veya evladı olmayacaksa yaptığınızı değer mi? Toplumun etkisi, ailenin etkisi ile bencilce empoze edilmiş "erkek adamın erkek çocuğu olur" deyişi ile anne adayına ve evladına bu sonuçları getirecekse, canınızın bir parçası gözünüzün önünde öfkeli biri olarak acı çekecekse değer mi bunlara?

Dır-dır yapan, kendisini kariyer hayatından yersiz ve zamansız geri çeken anne, önce kendi hayatına bakmalı, enerji tıkanmasını ne zaman aldığını, nasıl bir olaydan sonra bu karara vardığına dikkat etmelidir. Günümüzde dışarıdan lise bitirmeden başlayarak her türlü üniversite eğitimi alma, farklı kurslarda eğitim görme ve çalışma mümkündür. Haklısınız, belki o zaman bazı sebeplerden dolayı babanız sizi okula göndermedi, siz de evlendiniz veya evlendirildiniz. Bu deneyimi yaşamaysaydınız, evlenemeyen, çocuk sahibi olamayan biri olsaydınız daha ağır acılar çekerdiniz. Hayatın birkaç görevini yapmış, bitirmişsiniz. Şimdi eksik kalan bölümü tamamlamaya bakın. Eğer bu size zor gelirse lütfen kızlarınıza oğullarınıza bu yaşadıklarınız yaşatmayın.

BEŞİNCİ KISIM



Bioenerji ile tedavi

Bioenerji tedavisinde dikkat edilmesi gerekenler

Bioenerji tedavisi hayatın bütün sahalarında yapılabilir. Ancak bazı durumlarda modern tıp ile tedavi bioenerji ile tedaviden önce yapılmalıdır. Bu durumları şöyle izah edebiliriz:

1- Akut (hızlı gelişen) enfeksiyon hastalıklar: Bekleme periyodunda yani kuluçka döneminde enfeksiyon yayılabilir. Grip gibi akut solunum yolu hastalıklarında modern tıbbın imkânları bionerjiden önce kullanılmalıdır.

2- Ateşli acil hastalıklar: Bazı hastalıkların acil yardıma ihtiyaç vardır. Miokard İnfarktusu, barsak geçmezliği, apandisit, dış gebelik, çocuklarda difteri vs.

Acil yardımı hiçbir zaman ihmal etmeyin ve engellemeyin. Önce acil yardım yapıldıktan sonra bioenerji tedavisi yapılabilir.

Ayrıca doktor olmayan bioenerji uzmanlarının ilaç veya diğer tıbbi prosedürleri uygulama izinlerinin olmadığını aklınızdan hiçbir zaman çıkarmayın.

Bioenerji ile tedavi etme tekniği

Nur ile tedavi veya bir başka deyişle bioenerji tedavisi tekniği şu safhalardan oluşur:

- 1- Sinyallerin bulunarak çıkarılması.
- 2- Sinyallerin çıktığı yere ve genel vücuda enerji verilmesi.
- 3- Auranın normalleştirilmesi.

Tedavi kuralları

Tedavi yapıldığı zaman şu kuralların yerine yetirilmesi gerekir:

- 1- Tüm hareketler hasta etrafında saat akrebi yönünde dönme ile yapılacaktır.
- 2- Sağ elle çalışanlar için sağ el aktif el-işçi el olacak, sol el ise pasif el-ekran el olacak.
- 3- Sol elle çalışanlar için sol el aktif el-işçi el, sağ el pasif el-ekran el olacak.
- 4- Enerji verilmesi her iki elle olacak, genel olarak ise aktif elle verilecek. Sinyaller (soğuk, sıcak, ağrı, kırıncalanma) aktif elle çıkarılır. Enerji verilmesi de aktif elle yapılır. Pasif el ekran vazifesi görür. Sinyal bulunup çıkarılmasında kullanılmaz. Enerji verilmesinde ve aura düzenlenmesinde kullanılır.

Sinyallerin bulunup atılması

Aktif elin parmakları biraz bükülmüş şekilde, gerilmeden, vücuttan 10-15 santimetre mesafede tutulur. Vücudun neresinde hastalıklı enerji varsa bulunarak dairesel hareketlerle çıkarılır ve atılır.

Karın kısmına kadar olan sinyaller kollardan çıkarılıp atılır. Örneğin kalb hastalıklarında bulunan sinyaller sol koldan çıkarılıp atılır. Sinyaller tam parmakların bittiği yerden değil 40-60 santimetre mesafede dışarı atılır. Sinyali çıkarırken kırılmamasına dikkat edilmelidir. Sinyal kırıldığı zaman geriye eski yerine döner ve hastayı yeniden rahatsız eder. Boyunda olan ağrı ve hastalıkla ilgili enerjiler her iki koldan çıkarılıp atılabilir. Karından ve karından aşağı olan sinyaller ayaklardan çıkarılıp atılır. Ayaklardan çıkarılan sinyaller aynen ellerden çıkarıldığı gibi ayak parmaklarının bittiği yerde değil 40-60 santimetre mesafeden dışarı atılır.

Enerji verilmesi

Enerji dokunarak veya dokunmadan verilebilir. Dokunmadan enerji verilmesi hasta ve bioenerji uzmanı için daha iyidir. Enerji verilirken genel olarak avuçlarla verilir. Bunun için eller yanyana tutulur ve sinyali çıkarılmış hasta organa enerji verilir. Sadece bir elin içi ile de enerji verilebilir.

Auranın normalleştirilmesi

Aura sınırından dışarı çıkmışsa, yerinde değilse ya-vaşça yerine kaydırılır. Olmayan yerlerde düzeltilir. Kafanın üzerinde olup olmadığı kontrol edilir ve düzeltilir.

Son olarak hastanın her tarafına beyaz renkli ener-

ji tabakası saatin akrebi yönünde koyulur. Beyaz ve şeffaf bir katman olduğunu ve ayna gibi her şeyi aksettirdiğini düşünmemiz gerekir. Ayna aynı zamanda savunma vazifesini görecektir.

Bioenerji uzmanının dikkat etmesi gerekenler

Tedaviden önce eller yıkanmalı ve kuru olmalı, tedavi zamanı eller ağırlaştığı zaman toplanmış sinyal silkenerek atılmalı. Aktif el çalıştığı zaman pasif el daire şeklinde veya yumruk şeklinde kapanmalı. Çalışmaya başlarken elin kapanmış yerinden yukarıya hiçbir enerjinin vücuda kesin olarak geçmediğini düşünmek ve buna emin olmak gerekir. Tedaviden sonra elleri dirsekten yıkamak, abdest alarak başlamak ve tedaviyi bitirip abdest almak kendini koruma bakımından çok önemlidir.

Her şeyden önce tedavcinin içinde optimist-neşeli bir moral olmalıdır. Kendi sağlığınızın yerinde olmasına ve hiçbir hastalığın hastadan size geçmeyeceğine kesin olarak inanmalısınız.

Tedaviye başlamadan önce kendinize şöyle bir telkin vermelisiniz: "Hastalıklar benim yanımdan bana dokunmadan gidiyor. Benim hastalıklarım hastaya, hastanın hastalıkları da bana geçmiyor."

Bu telkini 3 defa yapmanız gerekir.

— Kendinize bir savunma tabakası oluşturmalsınız. Her gün enerji almanız gerekir. Namaz sonrası zikirler, dualar yapılması astral bedeninizi güçlendirecek, auranızı büyütecektir. Hiçbir şey yapmasanız da namaz saatleri zaten Nur'un yere indiği zamandır. O saatlerde yüzünüzü kibleye dönerek ayakta dursanız veya otursanız bile enerji almış olacaksınız.

Namaz saatleri her gün 5 vakit enerjiinin yani Nur'un gezegenimize inme zamanıdır. Bunun farkına varmamız ve bilinçli olarak kabul etmemiz gerekir.

— Enerji alınması ve kendi enerjinizi temizlemeniz çok önemlidir. Her gün kendi mental vücudunuzu yani düşüncelerinizi temizlemeniz gerekir. Korku, kıskançlık, kendini küçük görme, agresiflik, hırs, kıskançlık, şüphe, kendine olan sevgiyi kaybetme, başkalarını eleştirme gibi huylardan kaçınmak, insanlara barış ve sevgi göndermek gereklidir.

— Yaratandan ötürü yaratılanı sevmek, dinine, ırkına, cinsine bakmadan sevmek ve elinden gelen hizmetin en iyisini yapmak gerekir. Gözlem ve sabır yolunu tutmak, bununla da psikolojik gücü arttırmak gerekir.

Tüm bu tedbirlere rağmen bioenerji uzmanının yüzde100 olarak hastanın hastalıklarından korunması mümkün olmaz. Hastalık, uzmana onun psikoloji direnci savunması zayıf olduğunda veya hiç olmadığıda geçer. Bunun için psikolojik olarak çok güçlü, enerjik olmanız, vücudunuzun hiçbir hastalığı kesin olarak kabul etmediğini düşünmeniz ve inanmanız gerekiyor.

Korunmanın bir mühim yolu da hiçbir şeyi kişisel algılamamamızdır. Don Miduel Ruz "4 Anlaşma" kitabında kişisel algılama hakkında çok önemli açıklamalarda bulunuyor. Olayları kişisel algıladığınızda bir hiç uğruna kendinizi acı çekmeye mahkûm edersiniz. Kişisel algılamak, ancak söylenen şeye katılmakla mümkündür. Söylenen şeye katıldığınız, taraf olduğunuz anda, zehir zihinize yayılır ve siz bu cehennem rüyasının tutsağı olursunuz.

Bu tutsaklığa düşülmesinin nedeni bireysel önemlilik denilen şeydir. Bireysel önemlilik ya da kişisel algılamak,

bencilliğin en üst düzeydeki ifadesidir. Çünkü her şeyin "kendimizle ilgili" olduğunu varsayıyoruz. Ben, ben, ben, daima ben! Herkes kendi rüyasını yaşar. Kendi zihninde oluşturduğu rüyayı yaşar. Bu rüyalar bizim rüyalarımızdan tümüyle farklıdır. Sizin bakış açınız, sizin dünyanızı yansıtır. Herkes kendisi ile uğraşır, benimle veya başka birisi ile değil. Neden üstümüze alınıyoruz peki? Çünkü kabul görmek, onaylanmak gibi bir ihtiyacımız var.

Eğer bunu gerçekten doğru bir şekilde algıyorsanız ne hayatta ne de hasta ile çalıştığınızda hiçbir şey sizi etkilemez. Hiç bir şeyi kişisel algılamayın!

En güçlü koruma Allah'a derin iman ve inancın olmasıdır. Samimi, kalpten teslim olmaktır. Tedavinin ancak Allah'tan olduğunu derinden bilmek, bizim ancak bir vasıta olduğumuzu unutmamak gerekir. Gerçekten bunu kabullenerek tedavi yapılırsa asla etkilenme söz konusu olmaz. Şahsınıza pay çıkardığınızda yani kişisel algıladığınızda tedavilerinizin sonucu iyi olmaz. Sorunlarla karşı karşıya kalırsınız.

ALTINCI KISIM



Vücudumuzun enerji merkezleri - Çakralar

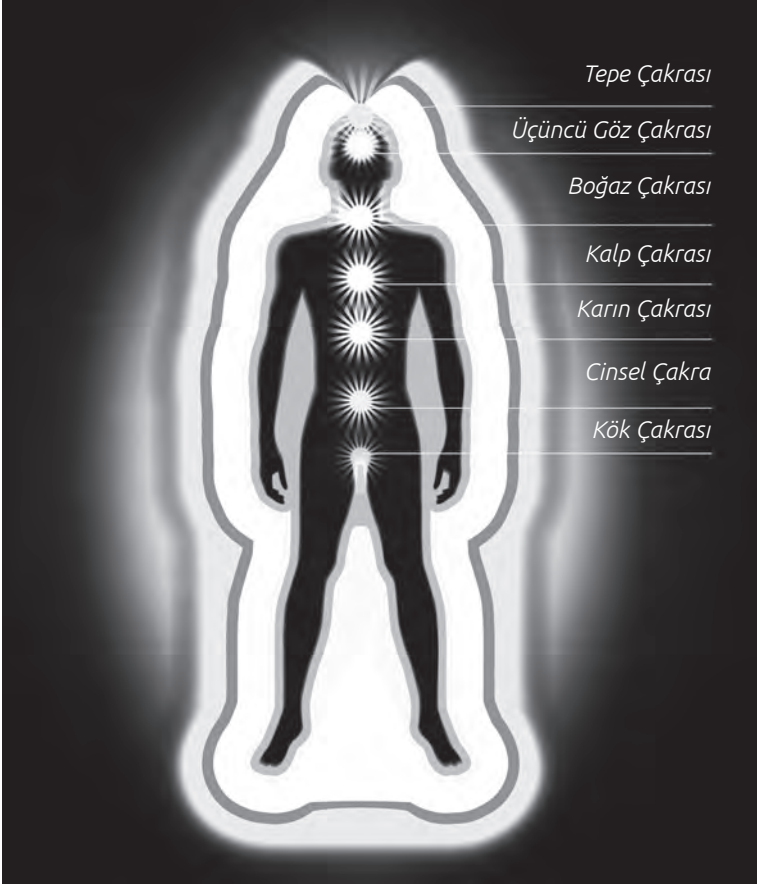
Çakra nedir?

Çakralar insanın gözle görülmeyen enerji merkezleridir. Çakralar, huni şeklinde olarak, devrederek güneş enerjisini ve kozmik enerjiyi kendilerine çekerler. Bu merkezler fizik vücudun belli organlarına denk gelir.

Çakralar astral vücut içerisinde, çiçeğe benzeyen geometrik figürlerdir. Bu merkezler enerjiyi kabul eder ve ışınlandırır. Çakralar fizik vücutla enerji vücutları arasında vasıtaadır. Enerji vücutlar üst seviyeli enerjiyi özümser ve çakralara yönlendirir. Sonra belli bir düzeni olan enerji uygun endokrin sisteme dâhil olur.

Bir sistemin enerji dengesinin bozulması diğer sistemleri de bozar. Çakraların doğru çalışmasının insanın fiziksel ve ruhsal gelişmesinde önemli yeri vardır.

Çakra merkezleri 7 tanedir



Birinci Çakra Merkezi

Birinci Çakra Merkezi kuyruk sokumu bölgesinde yer alır. Yönü arkaya doğrudur. Fiziksel vücudun enerji kuru-cusudur. Hunisinin rengi kırmızıdır, elementi topraktır.

Frekansı "Do" notasının titreşimi ile aynıdır. Koku duyusunu, üreme, boşaltım, iskelet sistemlerinin fonk-siyonunu kontrol eder. İnsanın psikolojisine cevap ve-rir, psikolojinin devamlılığı ve insanın kendine olan gü-venini tatmin eder.

Bu çakranın zayıflaması durumunda üreme organları, idrar boşaltma yolları hastalıkları oluşur. Tüm her şeye karşı korku yaşanır.

Peygamber Efendimiz Hz. Muhammed Mustafa'nın (s.a.v.) "İnsanoğlu öldüğü zaman bütün kemikleri eriyecek, toprak olacak. Yalnız kuyruk sokumu hariç. Diriliş zamanı gökten hayat suyu yağmur gibi inecek ve o kemikten çekirdek gibi insan yeniden dirilecek."⁴ hadisi bu çakrayı çok güzel tanımlıyor.

Kuyruk sokumuyla ilgili olarak 1940'lı yıllarda ilginç bir olay yaşanmıştır. 1940'ların sonuna doğru Amerika'da bir olay yaşanır. Zengin bir adamın ölümünden birkaç yıl sonra bir kadın yanında bir çocukla mahkemeye başvurur. Çocuğun ölen adamdan olduğunu iddia eder. Ölüden DNA testi yapılamayan bir dönem dünya için. Amerika hukuk sistemlerinde bu olayın bir karşılığını bulamayınca başka sistemlere müracaat ederler. Roma hukukuna bakıyorlar yok. Yunan, Hint, Uzakdoğu'da yok. Bir heyet Türkiye'ye gelir. Dönemin İstanbul Müftüsü Ömer Nasuhi Bilmen'e yönlendirilirler. İlk başta anlam veremez gelen ekip. Gönülsüz de olsa görüşürler.

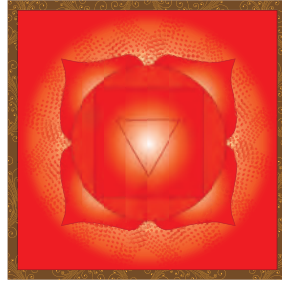
Bilmen, onlara ölen adamın kemiklerinin durup durmadığını sorduğunda şaşkınlıkları iyice büyür. Durduğunu söylerler. Ömer Nasuhi onlara kuyruk sokumu kemiğinden bir yer tarif eder. Tarif ettiği yere çocuğun bir damla kanını damlatmalarını, eğer o kemik kanı emerse çocuğun o adamdan olduğunu aksi olursa kadının yalancı olduğunu ve buna göre hüküm verebileceklerini anlatır.

Gelen ekip görüşmeden memnun olmaksızın şaşkınlıklarını da yanlarına alıp ülkelerine dönür. Bir müftü-

4 Buhârî, "Tefsîr", 39/3, 78/1; Müslim, "Fiten", 141; İbn Mâce, "Zühd", 32.

nün böyle bir tıp bilgisine hâkim olabileceğine ihtimal vermezler. Ekipteki bir doktorun ise kafasını kurcalar bu mesele. Müftünün yanlışlığını ispat etmek için mezar açtırılıp adamın bedeni çıkarılır. Tarif edilen kemiğin üzerine önce doktorun kanı damlatılır. Kan akıp gider kemiğin üzerinden. Sonra çocuğun kanı döküldüğünde gözleri fal taşı gibi açılır. Kemiğin kanı emdiğini gördüklerinde hayretlerini gizleyemezler.

Hayatın, soyun başlangıcı olan birinci enerji merkezi de kuyruk sokumuna yerleşmiştir. Bu çakranın sağlıklı olması sizin kendinizi dünyada güvende hissetmenize sebep olduğu için "Birinci Duygusal Merkez" olarak adlandırılır.



Birinci Duygusal Merkez

Gelişmek ve başarılı olmak için ailenizin ve arkadaşlarınızın gerekli desteğine sahip değilseniz, bu güvensizliğin kanınızda, bağışıklık sisteminizde, kemiklerinizde, eklemlerinizde ve cildinizde tezahür ettiğini göreceksiniz. Bu duygusal merkezde sağlıklı olmanın anahtarı, kendi ihtiyaçlarınız ile yaşamınızdaki sosyal grupların arasında denge kurmaktır. Aile ve arkadaşlar, iş veya kendinizi adadığınız bir toplum, hepsi sizin zamanınızı ve enerjinizi alır. Ama onların da size dost ve güvenli şekilde karşılık ver-

meleri, size "ait olma" duygusu vermeleri gerekir. Bir insanın diğer insanı veya grupları aramasının nedeni budur.

Ancak, grubun ihtiyaçlarının kendi ihtiyaçlarınızı, özellikle sağlığını gölgede bırakmasına izin vermemelisiniz. Eğer fazla zaman harcadığınız ilişkilerden ve faaliyetlerden ihtiyaç duyduğunuz şeyi alamıyorsanız, bedeniniz ve zihniniz size bunu söylemeye başlayacaktır. İlk başta işaretler yorgunluk, cilt kaşıntıları ya da eklem ağrısı olabilir. Bedeninizin uyarılarını görmezden gelmek, birinci duygusal merkezdeki bir denge-sizlikten kaynaklanan daha büyük rahatsızlıklara yol açabilir. Bu hastalıklar kronik yorgunluk sendromu, fibromiyolji, osteoartrit, romatoid artrit, Epstein Barr virüsü, Hepatit A,B veya C, mononükleoz, Lime hastalığı, alerjiler, cilt kaşıntıları, sedef hastalığı, eklem ağrısı ve lupus dibi otoimmun (doğuştan olan bağışıklıkla ilgili) bozukluklar olabilir.

Hastalığın tezahür ettiği beden bölgesi, güvensizlik hissine neyin yol açtığına bağlıdır. Örneğin kendi ihtiyaçlarınızı rafa kaldıracak kadar ailevi sorumluklar altında ezildiğinizi hissediyorsanız, hissettiğiniz güvensizlik kemiklerinizde hastalık oluşturacaktır. Kendinizi umutsuz ve çaresiz hissetmeniz kanınızda hastalık oluşturmaktadır. Kendinizi tamamen yalnız ve ailenizden dışlanmış hissetmeniz bağışıklık sisteminizi hasta edecektir. Çevrenizdekilerle sınırlar oluşturamamanız cilt hastalıkları olarak tezahür edecektir.

Bedeninizin uyarılarına kulak vermeniz ve o uyarılar doğrultusunda harekete geçmeniz önemlidir. Kendinizi neden güvende hissetmediğinize odaklanarak, hastalığınızı artıran düşünce ve davranış kalıplarını değiştirebilirsiniz.

Eğer adı geçen sistemlerinizde rahatsızlığınız varsa şu olumsuz düşüncelere sahipsinizdir

- Ben kendimi bağımsız biçimde destekleyemem.
- Bana destek olacak kimsem yok.
- Kendimi mutsuz, umutsuz ve çaresiz hissediyorum.
- Ben sevilmiyorum ve yalnızım.

İşte onaylamalar burada devreye girer. Onaylamalar sizin çekirdek inançlarınızı değiştirmenize yardım eder. Eğer olumsuz düşünce kalıplarına ve inançlara kuşkulara ve korkulara hitap etmek için onaylamalar kullanır ve mevcut tıp bilimini uygularsanız, sağlığınızda ve duygusal yaşamınızda muazzam değişimler görmeye başlarsınız.

Kemiklerinizin sağlığı genellikle yaşamınızın yapısını ve başkalarının size sundukları desteyi nasıl kullandığınızı yansıtır. Eğer kendinizi sevilir ve destekleniyor hissediyorsanız, omurganız yapısal olarak güçlü ve esnek olacaktır. Öte yandan, eğer kendinizi hayatınızda destekten ve güvenden yoksun hissediyorsanız, osteoporoz ve kemik kırılmaları yaşayabilirsiniz.

Araştırmalar göstermiştir ki, birlikde yaşayan insanlar arasında bir aidiyet biyolojisi, gerçek bir biyolojik besin alışverişi vardır. Aileye ait olma duygusu bedensel sağlığımız açısından temel bir öneme sahiptir. Eğer siz kendinizi tecrit ederseniz, bir grupta ilişki ve etkileşimdeyken mevcut olan metabolik düzenleyicileri yok edersiniz ve yaşam ritminiz bozulur, bu da birinci duygusal merkezinizin sağlığını etkiler. Aidiyet besinini yitirdiğinizde, tecrit olma ve anlamlı ilişkilerden yoksunluk hisleri bir umutsuzluk, savunmasızlık ve çaresizlik duygusuna yol açar.

Depresyondayken bağışıklık sisteminin yapılanması bozulur. Kronik depresyona dönüşen uzamış çaresizlik, kayıp ve yoksunluk bağışıklık sisteminizin kortizol, IL-1, IL-6 ve TNF-alfa gibi bağışıklık sistemini zayıflatan maddeler pompalamasına neden olur. Bunlar sanki gripmişsiniz gibi eklemelerinizin ağrıyıp sızlamasına, kendinizi yorgun hissetmenize neden olabilir ve osteoporoz da dâhil olmak üzere, kemik, eklem, kan ve bağışıklık sistemi hastalıklarına yakalanma riskinizi artırabilir.

Aidiyet hissini yitirmekten dolayı sağlığın bozulmasının bir başka örneği, ebeveynlerinden çok erken yaşta ayrılan ya da depresyondaki veya ilgisiz annelerle büyüyen kişilerde görülmüştür. Bu insanlar çoğunlukla istemeden kendilerini başlangıçtaki terk edilme hissini duygusal, besinsel ve biyolojik olarak yeniden yaşarlar. Yaşam süresinde yolunda gitmeyen her bir olay veya başarısızlık onları başa döndürür. Terk edilme duygusunu yaşamaya başlarlar. Bu kişiler kısıtlı, sınırlı ve yalnız hayatlar yaşarlar. Yaşam boyunca deneyimledikleri umutsuzluk en sonundan onları kansere karşı daha savunmasız hale getirir.

Güvenden yoksunluk duygusu büyük bir şoktan sonra da ortaya çıkabilir. Ailenin sevilen bir üyesinin kaybedilmesi, ani ve acı verici bir taşınma ya da kökünden sökülmiş bir bitki gibi veya yuvasından travmatik bir biçimde koparılıp yabancı bir ülkeye gönderilmek gibi olaylar güven yoksunluğu oluşturur. Bilim bize göstermiştir ki, böyle anlarda biyolojik "köklerimizi" yani saçlarımızı da kaybedebiliriz. Aile üyeleri arasında kargaşa olduğunda, sedef hastalığının ve diğer cilt sorunlarının yanı sıra, giderek artan bir saç kaybıyla birlikte "kellik" riski ortaya çıkar.

Eğer diğerleri tarafından sevilmediğinizi düşünüyorsanız, sosyal ilişkilerden korkuyorsanız ya da kendinizi eve kapatmanıza neden olan büyük bir üzüntünüz varsa, kendi oluşturduğunuz düşünce kalıplarınızı tüm gücünüzle değiştirmeye çalışmalısınız, yoksa çok geçmeden kemikleriniz, eklemleriniz, kanınız, cildiniz ve bağışıklık sisteminiz size yalnızlığınızın sağlıklı olduğunu bildiren sinyaller gönderecektir.



İkinci Enerji Merkezi

Bu çakra, "cinsel enerji merkezi" olarak adlandırılır. Göbekten 3-4 santimetre aşağıda yer alır. Frekansı "Re" notasının titreşimi ile aynıdır. Rengi turuncu, hunisindeki yaprakların sayısı 6 adettir.

İnsanın boşaltım ve üreme sistemlerini kontrol eder. İnce ve kalın bağırsağın çalışmasını sağlar. Bloke olduğu zaman kısırlık, yumurtalıklar, yumurta artımları, tüpler, rahim, erkeklerde prostat bezi ve cinsel organlara bağlı sorunlar ortaya çıkar. Ailede problemler, insanın kendini kabullenememesi, cinsel nevrozlar, iç âlemin diskomfortu yani iç âlemin huzursuzluğu yaşanır. Buraya ayrıca "İkinci Duygusal Merkez" denmektedir.

İkinci Duygusal Merkez

Bu merkez, idrar kesesi, üreme organları, bel ve kalça sorunları ile ilgilidir. İkinci duygusal merkezle ilişkili olumsuz düşünce kalıpları hem cinsiyet kimliği ve cinsiyet ile ilgili endişeyi, öfkeyi ya da üzüntüyü, hem de ilişki mücadelelerini ve mali endişeleri kapsar. Çünkü insan ailenin güvenli ortamını terk edip hayata atıldığında kendi başına üstesinden gelmesi gereken zorluklarla karşılaşır. Bunlar aşk, para, ilişkiler ve mali durum ile ilgilidir.

İkinci duygusal merkezin sorunlarından biri de üreme organları ile ilgilidir. Mesela bir bütün olarak âdet döngüsünün sağlığı ve bir kadının âdetten kesilme, sancılı âdet görme ya da lifli tümör gibi sorunlar yaşamaması onun dişiliğiyle ilgili sağlıklı bir duyguya sahip olmasına bağlıdır. Dişiliğin reddedilmesi genelde kadın sorunlarıyla ilişkili bir olumsuz düşünce kalıbıdır. Bu düşünce kalıbı eşe karşı hissedilen cinsel suçluluk ve öfke, vajinit (vajina yandısı) ve idrar kesesi enfeksiyonuyla ilişkilidir. İlişkilerdeki güç mücadeleleri cinsel olarak aktarılan hastalıklara zemin hazırlar. Bu ister frengi (siflis) olsun, ister bel soğukluğu (gonore), isterse uçuk (herpes), cinsel organların günahkâr ya da kirli olduğu inancı ya da cinsel suçluluk ve cezalandırılmanız gerektiği hissi, hepsi zührevi hastalıklarla ilişkili olan düşünce kalıplarıdır. Cinsel ilişkinin kötü bir şey olduğu inancı ya da cinsel baskı deneyimi iktidarsızlıkla ilişkili düşünce kalıpları oluşturur.

Gebe kalamamanın temelinde genelde bir ebeveyn olmanın zamanlaması ya da gerekliliğiyle ilgili kaygıların olduğunu görülmüştür. İncelemeler sonucu annelik konusunda iç çatışmalar yaşayan ve bedenlerindeki değişiklikler konusunda endişelenen kadınlarda kısırlık

ve âdet döngüsü düzensizlikleri oranının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu kadınlar, onları çocuk sahibi olmaya zorlayan bir sosyal baskı hissetseler de, annelik onların uzun vadeli hedeflerine uymayabilir. Bu konuyu kuşatan duygusal stres, kortizolu artırır, progesteronu azaltır ve bu da başarılı döllenmeyi zorlaştırır. Bu stres ayrıca oksitosini azaltır, norepinefrini artırır, tüm bunlar birlikte çalışarak seks hormonlarını baskılar ve spermi rahme çeken mekanizmayı kapatır.

Eğer bir erkek yoğun bir baskı altındaysa, yaşadığı endişe, onu iktidarsız kılan antikorlar üretmesine neden olur. Stres ve üzüntü ayrıca testislerin ve böbreküstü bezlerin daha fazla kortizol ve daha az testosteron üretmesine neden olur ki, bu durum sperm sayısını azaltır. Bu sorunların her ikisi kısırlığa yol açabilir. İlişkilerin pelvik organları nasıl etkilediğini gösteren birçok bilimsel kaynak vardır. İlişki travmasından kaynaklanan depresyonun ve anksiyetenin (kaygı, korku, gerilim, sıkıntı hali) böbreküstü bezlerinin çok fazla sayıda steroid üretmesine neden olarak dişi üreme sağlığını etkilediği belirlenmiştir. Bu, bedendeki kortizol, estradiol ve testosteron düzeylerini değiştirir. Bu üç hormonun arasındaki dengesizlikler asabiyete, ağrıya, lifli tümörlere, yumurtalık kistlerine ve ayrıca kilo almaya neden olabilir.

Mali mücadelenin ve zayıf bir ekonominin etkisi insanların üzerinde sırt ve bel ağrıları şeklinde tezahür eder. Bir dizi inceleme göstermiştir ki, insanlar mali durumları konusunda bunalımda ya da mutsuz olduklarında, özellikle eğer işlerinden nefret ediyorsa, sırt ve bel ağrısı gittikçe artan kas gerilimi yaşamaktadır. Bel ağrısı, sadece mobilya taşıyıcıları veya liman işçileri için değil, beyaz yakalı işçiler için de bir sorundur. En son

incelemelerden biri, ofis çalışanlarını eğitmenin bel ağrısı ve sakatlık vakalarını önemli ölçüde azaltmadığını göstermiştir. Ancak zevk aldığımız bir işi yapmanın yardımı olabilir. Bu durumda beden aslında kronik ağrı dindiricisi olan uyuşturucu maddeler salgılar. Mevcut bir evlilikteki düzelme özellikle beldeki kronik ağrılarının dinmesine yardımcı olabilir.

İdrar yolu enfeksiyonları -ister sistit, isterse daha ciddi bir böbrek enfeksiyonu olsun- çoğunlukla karşı cinse kızmakla ve başkalarını suçlamakla ilişkilidir.



Üçüncü Enerji Merkezi

Tıpta "Güneş Sinir Ağı" denilen reyonda yerleşir. Anatomi olarak göbekten 2-3 santimetre yukarıdadır. Hunisindeki yaprakların sayısı 10 tanedir. Bu enerji merkezinin frekansı "mi" notasının frekansı ile uyumludur. Rengi sarıdır. Mide, barsak, karaciğer, safra kesesinin işlevinde rolü çok büyüktür.

Bu merkezin diğer bir ismi de "sosyal çakra"dır. İnsanın şahsi doyumu bu merkez arasındaki bağılıktan ileri gelir. Üçüncü Enerji Merkezi bloke olduğu zaman kendine güvensizlik, kendini küçük görme, değer ver-

meme, rahatsızlık, mide barsak sisteminin organik veya fonksiyonel bozuklukları, pankreas, böbrek, safra kesesi, karaciğer hastalıkları oluşabilir. Asrın hastalıklarından olan şekerli diabetes gelişebilir.

Diabetes aşırı kan şekeri yükselmesiyle sonuçlanan metabolik hastalıktır. Vücutta kan şekeri düzenleyen birçok hormon vardır. Şeker metabolizmasının düzenlenmesinde rol alan hormonlardan biri pankreasın beta hücrelerinden salgılanan insulin hormonudur. Diabetes Mellitus'da insulin salgılanmasında ya yetersizlik vardır ya da insulin etkisinde bir bozukluk vardır. İnsuline hassas reseptörler etken maddeyi algılamazlar. Hassaslıklarını kaybetmişlerdir.

Hastalıkların gelişmesi, organik veya fonksiyonel olması enerji merkezinin kapalı olması süresine bağlıdır. Bu süreç ne kadar uzun olursa hastalıkların da kalıcı hasar oluşturması o oranda artar.

Bu enerji merkezinin işlevinin bozulduğu zaman diğer insanlara bağımlılık oluşur. Hayatta kendisi hiç bir karar veremeyen, arkadaşsız adım bile atamayan, hep beraberinde birilerinin olmasına ihtiyacı olan, şaşkın, kararsız kişileri görmüşsünüzdür. Bu kişiler sosyal enerji merkezi bloke olmuş kişilerdir.

Bu enerji merkezinin fazla çalışması egonun çoğaltmasına neden olur. Hep kariyer amaçlı yaşayan, hayatının amacı çalışma olanlarda bu merkez fazla çalışır ve bu kişilerin egoları yükselir.

Namaz kıldığımızda erkeklerin ellerini karınlarına koymalarının anlamlarından biri çalışmaya bağlı yaşanan gerginliği ilahi nurdan yararlanarak tedavi etmek olabilir mi?

Bu merkezdeki duygular için kullanılan isim ise "Üçüncü Duygusal Merkez"dir.

Üçüncü Duygusal Merkez

Bu merkezdeki sağlık tümüyle bir bireyin benlik duygusu ve başkalarına olan sorumluluklarını nasıl yerine yetirdiği ile ilgilidir.

Üçüncü Duygusal Merkez'in sağlık sorunlarına sahip olan insanlar genelde dört kategoriye ayrılırlar. Tamamen başkalarının ihtiyaçlarına odaklanarak kendilerini tanımlayanlar, kariyerlerine ve maddi kazanımlarına bakarak benlik duygularını güçlendirenler, tüm benlik kavramından vazgeçip destek için daha yüksek bir güce başvuranlar ve kendilerini incelemekten kaçınanlar.

Bu farklı insanlar, sindirim sisteminin sağlığı, kilo ve bağımlılık sorunları söz konusu olduğunda, farklı biçimde etkilenirler. Yaşamınızın bu alanlarında sağlıklı olmak için, güçlü bir benlik duygusu geliştirmeniz gereklidir. Eğer özsaygınızı geliştirmez ve başkalarını hoşnut etmeye harcadığınız zaman ile kendinizi beslemeye harcadığınız zaman arasında bir denge kuramazsanız, mide bulantısı, mide ekşimesi, ülser, kabızlık, ishal, kolit ve böbrek sorunları yaşayabilirsiniz. Ayrıca kilonuz, bedeniniz, imajınız ya da bağımlılığınız ile mücadele edebilirsiniz.

Sindirim sistemini oluşturan organlar ağız, yemek borusu, mide, ince bağırsaklar, kalın bağırsaklar (kolon), rektum ve makattır. Sindirim sistemi hastalıklarına yatkın insanlar genelde herşeyin daha fazlasını elde etmeye odaklanmışlardır. Aşırılık uyarıcıdır ve adrenalin iyi gelir. Çünkü adrenalin kendimizi olduğumuzdan daha

iyi hissetmemizi sağlar. Bu insanlar bir adrenalın patlamasını ararlar. Çok fazla çalışır, çok fazla eğlenir ve bu onları neredeyse öldürene dek bunu yapmaya devam ederler. Ruhlarındaki bir boşluğu doldurma çabasıyla güç ve maddi servet edinirler. Bu insanlar her şeyi halletmiş gibi görünseler de bu sürekli açlık bir değersizlik duygusundan kaynaklanır. Onlar henüz kendilerinde hoşnutluk, doyum ve sevinci bulamamışlardır. Yaşamları tümüyle dış görünüşle ilgilidir. Onlar bunun kendilerini daha büyük ve daha iyi hissetmelerini sağlayacağına, özsaygılarını şişireceğine inanarak daha büyük otomobiller ve evler ararlar. Bu insanlar mide ekşimesi, reflü, ülser, karın büyümesi, karın şişkinliği, Crohn hastalığı ve spesifik kolon gibi sindirim bozuklukları hastalıklarına maruz kalırlar. Kronik sindirim sistemi sorunları yaşayanların bu sorunların altında yatan düşünce ve davranış kalıplarını ele almaları gerekir.

Tüm sindirim sorunları aynı temel duygudan kaynaklanır: Korku. Örneğin, genel mide sorunları olan insanlar yeni olandan korkar ve yaşamın yollarına çıkardığı şeyle başa çıkabilecek kadar yeterli olmadıklarına inanırlar. Onlar sık sık korku, endişe ve kuşku tarafından yönetilirler. Korkudan kurtulmak için yapılabilecek iyileştirici onaylama şudur: "Yaşam benimle hemfikir. Hergünün her anında yeniyi özömsüyorum. Herşey yolunda."

Onaylamaların yanı sıra, yaşamınızı ve önceliklerinizi de değerlendirmelisiniz. Mevcut durumu gözden geçirin. Daima aşırı yoğun faaliyet içinde misiniz? Çok rekabetçi bir ortamda mı yaşıyor ve çalışıyorsunuz? Kendinizi bu dışsal uğraşların dışında tanımak için zaman ayırıyor musunuz? Bu soruların cevabı yaşamınız-

da dengesizliklerin nerede bulunduğuyula ilgili ipuçları verecektir. Eğer çok hızlı gidiyorsanız, yavaşlamaya ihtiyacınız vardır. İnsan bedeni tüm yaşam boyunca tam gaz gitmeye dayanamaz. İyi bir mücadelenin telaşı, bir meydan okumayla karşılaştığınızda sisteminize akan adrenalin size iyi gelebilir ama çok geçmeden bedeniniz daha fazla huzura ihtiyacınız olduğunu hissetmeye başlar. Vücut, mide sorunlarıyla sinyal gönderir, bu hızlı-tempolu yaşama artık dayanamayacağını hissettirir. Beden dinlenip rahatlamak için feryat etmektedir.

Yaşamınıza dürüstce bakın. Maddi kazanımlarınızın size gerçekten mutluluk mu getirdiğini, yoksa onların sizi dünyada saklayan bir örtü mü olduğunu kendinize sorun. Tüketici eğilimlerinizi kontrol altına almanız gerekir. Haftada bir gün hiçbir şey satın almamağa çalışın. Eğer haftada bir defa paradan uzak durmakta zorlanıyorsanız bu saplantıdan kurtulmak için bir psikoloğa başvurabilirsiniz.

Aynı şekilde haftada bir gün kendinize çekidüzen vermeyin. Makyaj yapmayın, saçınızı bir şekle sokmayın. Gün boyunca duygu durumunuza dikkat edin. Eğer duygu durumunuz hızla kötüleşirse, bu sizin gerçek kimliğinizi gizleyen dış görünüşe ne kadar önem verdiğinizi işaret edecektir.

Sizi daha zengin, zeki ya da çekici kılacağı için değil, sadece zevk aldığınız için yapacağınız işler bulun. Hedef gerçek kimliğinizi inşa etmek ve onun değere sahip olduğunu idrak etmektir. Bunun için haftada bir gün, hatta her gün biraz zaman ayırabilirsiniz. Önemli olan dünyanın dikkatinizi başka yönlelere çekmesine izin

vermeden, kendinizle biraz zaman ayırmaktır. Kendi düşüncelerinizin farkına varın. Gerçekte kim olduğunuzu öğrenin ki bu sizi daha büyük bir özsaygıya ve daha iyi bir sağlığa doğru yönlendirecektir.

Üçüncü duygusal merkez sorunlarından biri de kilo ile ilgili problemlerdir. Kilo sorunları olan insanlar, verici, yapıcı ve çoğunlukla aşırı derecede cömerttirler. Görünüşde bunlar iyi niteliklerdir ancak kiloyla ilgili sağlık sorunları yaşayan insanlar genelde korku ve düşük özsaygı tarafından yönetilirler. Onlar bütün enerjilerini diğer insanlara harcarlar ve kendilerine çok az enerji kalır. Kimliklerini başkaları için ne kadar çok şey yaptıklarıyla tanımlarlar. Kilo almak ve vermek tiroit veya hormon dengesizliği gibi sağlık sorunlarının, aynı zamanda kalp hastalığı gibi sağlık sorunlarının nedeni olabilir.

Size, iyi şeyler yapmayı ve başkalarına yardım etmeyi bırakmanızı ya da ben merkezçi olmanızı önermiyorum. Burada amaç kendi ihtiyaçlarınızı karşılamadan, neden başkalarına yardım etmek için kendinizi tükettiğinizi incelemenizdir. Bir kez bunu yaptığınızda, bedeninizin size söylediği şeye kulak vererek ve hayatınıza onaylamaları katarak, sağlık sorunlarınıza katkıda bulunan olumsuz düşünce ve davranışları değiştirmeye başlayabilirsiniz.

Aşırı kilolu veya aşırı iştahlı olmak düşük özsaygının ve duygularınızdan kaçınmanın bir sonucudur. Aşırı yağ duyarlı olan insanlar tarafından oluşturulan koruyucu bir kabuktur. Bu kabuktan kurtulmak ve kilo vermek için kullanabileceğiniz onaylama şudur: "Kendi duygularımla barış içindeyim. Bulunduğum yerde güvendeyim. Kendi güvenliğimi kendim oluştururum. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum."

Kendinize değer vermeye başlamak için yapabileceğiniz onaylama ise şöyle: "Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Güvendeyim. Hayat güvenli ve sevinç verici."

Kilo sorunları olan insanlar için, eski düşünce kalıplarını kökünden söküp atmak çok önemlidir. Düşük özsaygı, yakıcı düşüncelerin akınına yol açabilir. Bu düşünceleri özsaygı artıran bir onaylama ile değiştirebilirsiniz: "Bilgelikle seviyorum. Kendimi desteklediğim kadar, başkalarını da besleyip destekliyorum."

Yardımsaver, iyi ve cömert bir dost olmanız harika bir şeydir, ama kendinize de aynı derecede bağlı olmayı deneyin. Kendi ihtiyaçlarınıza, görüşünüze ve mutluluğunuza odaklanmanız bencillik değildir. Aslında, böyle yapmak gerçek dost, eş, ebeveyn olmanın tek yoludur. Eğer kendinizle ilgilenmez, kendinizi ihmal ederseniz, bir noktada verecek bir şeyiniz kalmayacaktır.

İlk yapacağınız şey, kendinizi yıpratma pahasına başkaları için neden bir şeyler yaptığınızı anlamanızdır. Sadece başkalarının size ihtiyacı olduğunda değerli olduğunuza mı inanıyorsunuz? Neden kendinizi başkaları için bir şeyler yapmağa mecbur hissediyorsunuz? Bu durumu ilk ne zaman yaşadınız?

Bu konuda bir günlük tutun. Bu yanlış inançla başa çıkmanın yolu, bir sorumluluk tatiline çıkmanızdır. Ayda bir gün ya da haftada bir kaç saat, günde yarım veya bir saat kimse için bir şey yapmayın. Böyle zamanlarda sadece kendinize odaklanın. Zevk alacağınız bir kursa katılın, ya da bir hobi edinin. Özsaygınızı besleyin. Yaratılıştan gelen bir değere sahip olduğunuzu düşünün.

Üçüncü Duygusal Merkez sorunlarından birisi de böbreküstü bezleri ve pankreas sorunlarıdır. Böbreküs-

tü bezi, pankreas ve kan şekeri sorunları olan insanlar sık sık kendi duygularında boğulurlar. Bu kişiler sürekli başkalarının hizmetinde olmaktan ötürü kendi kimliklerini yitirmişlerdir. Bu insanlar çoğunlukla kilo, görünüş ve iş gibi dışsal yaşamlarından çok, içsel spiritual (ruhsal, manevi) yaşamları konusunda kendilerini daha iyi hissederler. Spiritualite onların özdeğer ve özsevgisini geliştirmek için kullandıkları çıkış yolu haline gelir. Bu gerçekten onların kendilerini tanımlama biçimleridir. Bu eğilim yüzünden, bu insanlar çoğunlukla dış görünüşlerine boş verirler. Onlar için ruhsallık hayattır, kariyerlerini geliştirmek, dış görünüşlerine ve sağlıklarına özen göstermek onların becerilerinin bir parçası değildir.

Eğer böbreküstü bezi ve kan şekeri sorunları yaşayan milyonlarca insandan biriyseniz özdeğer duygunuza geliştirmeniz, yani kendi değerinizi idrak etmeniz ve başkalarına karşı sorumluluğunuzu doğru yönetmeniz gerekir. Eğer zihniniz size değerli olmadığınızı söylüyor ve beklenen kadar başarılı olamıyor veya kendinizi baltalıyorsanız, bu olumsuz düşünceler ve davranışlar kortizol üretiminde bir artışa neden olur ki, bu da Cushing hastalığı gibi hastalıkların habercisidir. Tam tersine yeterli kortizol üretememekten kaynaklanan Addison hastalığı ise duygusal olarak çok yetersiz beslenme ile ilişkilidir. Ancak her ikisi de aynı olumsuz zihin yapısından kaynaklanır. Böbreküstü bezi sorunlarıyla ilişkili düşünce ve davranışları değiştirebilecek onaylama şudur: "Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Kendime bakmak benim için güvenli bir şeydir."

Pankreasın çalışma sisteminin bozulması olan Kronik Pankreatit ve pankreas kanseri gibi bozukluklar çoğun-

lukla üzüntü duygusundan kaynaklanır. İster böbreküstü bezin işlev bozukluğundan kaynaklanan kortizol sorunları olsun, isterse pankreasın uygunsuz insulin düzeyi üretmesinden kaynaklanan kan şekeri dengesizlikleri olsun, bedeninizin sezgisi, yapmakta olduğunuz şeyi yeniden değerlendirmenizi size bildirir. Eğer bu uyarıcı işaretlere aldırılmazsanız, uzun vadede kortizol ve insulin sorunları, yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı, kalp hastalığı, kilo sorunu, kronik ağrı, diyabet, böbrek yetmezliği ve felç gibi durumlara maruz kalabilirsiniz.

Bunları yaşamamak için manevi ve fiziksel benlikleriniz arasında bir denge kurun. Başınız ruhsal bulutlarda olabilir ama aynı zamanda dünya üzerinde fiziksel görünümünüzle ilgilenmeye başlayın. Büyük bir ruhsal özsaygıya sahip olabilirsiniz ama kendinizi ve bedeninizi de sevmelisiniz. Ben merkezli olmadan kendi ihtiyaçlarınızla ilgilenmeniz mümkün. Öyleyse kendinizi şımartmak için zaman ayırın. Manikür yaptırın, saçınızı yaptırın. Bir kitap okuyun. Alışverişe çıkın. Fiziksel benliğinize ait olan şeyler yapın. Egzersiz, dans, spor yapın. Bir seminere katılın.

Evet başkalarına yardım etmek önemlidir ama bunda aşırıya kaçmayın. İnsanlara yardım etmek kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ama sizi de tüketir. Bazı yardım kuruluşlarında gönüllü olarak çalışsanız bile buna ayırdığınız zamanı azaltın. Bu yine de size yardım etme zevkini verecektir ama aynı zamanda kendinizle ilgileneneğiniz bir zaman da bırakacaktır.

Bu konuda kullanabilecek genel onaylama şudur: "Benim duygusal hoşnutluğum ve doyumum çevremdeki herkese yayılıyor."



Dördüncü Enerji Merkezi

Bu merkez "Kalp Enerji Merkezi" olarak adlandırılır. Göğüs kafesinin merkezindedir. Hunisinin yapraklarının sayısı 12 tanedir. Rengi yeşil veya pembe olabilir. Merkezin enerji titreşimleri "Fa" notasının frekansına uygun gelir.

Kalbin işini ve kan devrini tatmin eder. Sevgi enerjisi verir. Eğer kapanmışsa insan sevgiyi, çevrenin, yakınlarının duygularını algılayamaz. Kendisini hep mutsuz hissediyor, hiç kimsenin hatta yakınlarının onu sevmediklerini, değer vermediklerini düşünen kişileri bilirsiniz. Ne kadar ikna etmeye çalışsanız da, yakınları sevgilerini izhar etmeye çalışsalar da fikirlerini değiştirmezler. İşte bu insanlar Dördüncü Enerji Merkezi bloke olmuş kişilerdir.

Bu çakra pozitif duygulara cevap verir. Bloke olduğu zaman insanın kendine bile sevgisi yetmez. Alınganlık, güvensizlik yaşanır, kalp damar hastalıkları oluşabilir. İnfarktüs, astım, akut kronik bronşit, mediastinit, amfizem, KOAH, lenf bezlerinin ödemi, memede mastopati den başlayan kitle kansere kadar ulaşabilir. Bayanların namaz kıldığında ellerini göğüse koymaları bu merkezin onlarda çabuk kapanması ile izah edilir. Bayanlar çok alıngan oldukları için bu enerji merkezleri onlarda

çabuk bloke olur. Olaya esprili bir şekilde yaklaşırsak, günde 5 defa kalbi kırılan bayanların şifası için evrenden günde 5 defa Nur yayılıyor, ta ki namazda ellerini kalp bölgelerine koysunlar, kendilerini tedavi etsinler.

Bu bloğu açmak için eller hayat enerjisini alır ve kalbi iyileştirir. Kur'an-ı Kerim'de İnşirah Suresi'nde kalbin genişletilmesi şöyle anlatılıyor: "Biz senin göğsünü açıp genişletmedik mi?" Bu surede Peygamberimizi risalete hazırlamak üzere kalbinin açılıp genişletilmesinden söz edilmektedir. Tabii ki tıpta olan kalbin açılması ve genişletilmesi değil manevi olan kalbin açılmasından bahsediliyor. Acaba anlatılan kalp, enerji merkezine ait olabilir mi?

Bu bölgedeki duygusal bölgeye "Dördüncü Duygusal Merkez" denmektedir.

Dördüncü Duygusal Merkez

Dördüncü duygusal merkez, kendi ihtiyaçlarınız ile ilişki içinde olduğunuz kişinin ihtiyaçları arasında denge kurmakla ilgilidir. Eğer bunu yapamıyorsanız, bedeniniz yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı, kalp krizi, kistler, mastit, kanser, zatürre, astım, öksürük ya da nefes darlığı gibi kalbiniz, göğüsler ve akciğerlerinizle ilgili sorunlar oluşturarak bunu size bildirecektir.

Dördüncü duygusal merkezde sağlıklı olmanın sırrı, başkalarının ihtiyaçlarını ve duygularını da dikkate alarak, kendi ihtiyaçlarınızı ve duygularınızı nasıl ifade edeceğinizi öğrenmektir. Bu bir verme ve alma meselesidir. Duygularıyla temasda olmayanlar kalp sorunlarına yatkındırlar. Duygularına boğulan insanlar çoğunlukla akciğer sorunları yaşarlar. Duygularının

sadece olumlu yanını ifade edenler göğüs sorunları geliştirirler. Genel olarak dördüncü duygusal merkezin sağlığıyla ilişkili olumsuz düşünceler ve davranışlar çoğunlukla anksiyete, asabiyet, depresyon ve uzun vadeli duygusal sorunlardan kaynaklanırlar.

Bu duygusal merkezin sağlık sorunları olan insanlar hayattan korkar ve iyi bir hayat yaşamaya layık olmadıklarını hissederek. Onlar aşikâr bir biçimde sevinçten yoksundurlar. Ayrıca aşırı annelik yapma ve başkalarının duygularına öncelik verme eğilimindedirler.

Eğer kalp, göğüs ya da akciğer sorunlarına sahipseniz, bedeniniz size bir yandan bir ilişkinin duygusal sağlığını beslerken, kendi duygusal sağlığınızı da nasıl koruduğunuzu incelemeniz gerektiğini söylemektedir. İşaretler bir kalp krizi ya da meme kanseri kadar ciddi olmayabilir. İşaretler meme hassasiyeti, hafif yükselmiş kan basıncı ya da akciğer gerginliği kadar fark edilmeyecek derecede olabilir.

Her ciddi sağlık sorunu için tıbbi yardım arayın, ama ayrıca o sağlık sorunlarının duygusal vechelerine bakmayı unutmayın. Sizin hedefiniz davranış ve düşüncelerinizi başkalarına yardım etmek için harcadığınız çaba ile kendinize harcadığınız enerji miktarı arasında bir denge bulabilecek şekle dönüştürmektir. Bu bölgelerdeki sağlık, sizin tüm duyguları tam olarak ifade edebilme yeteneğinize ve öfkeye, düş kırıklığına, endişeye yani olumsuz duygulara boğulmama kapasitesinize bağlıdır. İster sevgi, sevinç, isterse korku ve öfke olsun tüm duygularınızı bilmek, hissetmek ve ifade etmek sağlığınız için iyidir. Bu duygular sizi yaşam boyunca sürekli hareket halinde tutar ve kanınızın kalbinizden ve kan damarlarınızdan akar halde kalmasına yardım eder.

"Duygu" (emotion) sözcüğünün kökeni Latince'ye dayanır ve "hareket etmek" anlamına gelir.

Kalp, sevinç ve güvenlik merkezini temsil eder. Kalp sorunları ve yüksek kan basıncı uzun zamandır var olan duygusal sorunlar ve sevinçten yoksunluk ile ilişkilidir. Direnmek ve önümüzde olanı görmeyi reddetmek, arterioskleroz ile yani damarların daralıp sertleşmesiyle ilişkilidir. Para veya mevki uğruna kalbindeki tüm sevinçci yok etmek kalp kriziyle ilişkilidir.

Eğer soluk almakta zorlanıyorsanız, hayatı bütünüyle içinize almaktan korkuyorsunuz ve reddediyorsunuz demektir.

Sadece kalp hastalıklarına bakarak bile erkeklerin ve kadınların kalp krizlerini deneyimleme biçimlerinde bunun farkını görebiliriz. Genelde, kadınlar kalp hastalıklarını erkeklerden farklı bir biçimde deneyimlerler. Erkekler kalp krizi geçirirken daha belirgin belirtiler sergilerler. Göğsün sol tarafından başlayıp çeneye ve sol koldan aşağı yayılan klasik ağrı erkeklerdeki kalp krizinin belirtisidir. Kadınlarda bu böyle değildir. Kadınlar kalp ağrılarını tek biçimli sergilemezler. Onlar göğüs kafesinin altında ani bir sindirim sıkıntısı, ona eşlik eden endişe ve diğer birçok belirtiyi yaşayabilirler.

Bilim, erkekler ile kadınlar arasındaki bu farklılığı beyinle kalp arasındaki bağlantı ile ilişkilendirir. Kadınların beyinleri sürekli olarak hem olgudan hem de duygudan gelen bilgiyi kullanır, erkekler ise duyguyu kenara atıp, en çok beynin mantık bölgesini kullanma eğilimindedirler. Kadınlar, beyinleri daha bütünlenmiş olduğundan, duygularını sözcüklerle çok daha kolayca ifade edebilir bu yüzden zor sorunlar hakkında tartışmaya girmek is-

terler. Erkekler bunu yapmakta daha çok zorlanırlar ve sonuç olarak bu duygular fiziksel ya da fizyolojik tepkilere dönüşebilir. Belki erkeklerin patlayıcı kalp krizi geçirmelerinin nedeni duygularını en sonunda aleni bir biçimde ortaya çıkarmalarıdır.

Duyguları ifade etmekle sağlık arasındaki aynı bağlantı akciğerler için de geçerlidir. Örneğin deneyimlerle duygusal zekâ veya farkındalık terapisi almış olanlar bronşiyal astım nöbetlerine yatkınlıklarını azaltmış ve yaşam kalitelerini artırmıştır.

Dördüncü Duygusal Merkez alanında daha uzun vadeli sağlık için, dikkatinizi kendi ihtiyaçlarınız ile hayatınızdaki diğer kişilerin ihtiyaçları arasında iyi bir denge kurmağa yöneltmelisiniz.



Beşinci Enerji Merkezi

Bu merkez boğazdaki kemik çukurundadır. İnsanın düşüncesi, sözü ve zamanla ilişkilidir. İnsanın planlarına ve prensiplerine cevap verir. Rengi mavi, hunisindeki yaprakların sayısı 16 tanedir. Merkezin çalışma zamanı oluşan titreşimler "sol" notasının oluşturduğu frekanslarla aynıdır.

Akciğerleri, sesi, bronşları, yemek borusunu, tiroid, paratiroid bezinin işlevlerini enerji bakımından temin eder. Paratiroid bezinin vücudun kalsiyum metabolizmasında çok önemli bir yeri vardır. Kalsiyum azlığının veya fazlalığının D vitamini dengesinin korunmasında, kemiklerin sağlamlılığında rolü çok fazladır. Dolayısıyla beşinci enerji merkezi kemik metabolizmasında önemli bir konumdadır. İnsanın üretkenliğinin doğal olarak gelişmesine zemin hazırlar.

Bu merkez kapandığı zaman yaratıcılık kaybı, inatçılık ve erken yorulma baş gösterir. Beşinci enerji merkezinin sağlık durumu hayatınızda ne kadar iyi iletişim kurduğunuzu gösterir. İster başkalarını dinlememeniz, isterse kendinizi etkili biçimde ifade edememeniz olsun, eğer iletişim kurmak için mücadele ediyorsanız, büyük bir olasılıkla ağız, boyun ve tiroit bölgelerinde sağlık sorunları yaşıyorsunuzdur.

Bu enerji merkezinin duygusal boyutu "Beşinci Duygusal Merkez" olarak adlandırılır.

Beşinci Duygusal Merkez

Bu merkezdeki sağlığın anahtarı, günlük iletişimlerde denge kurmaktır. İletişimin iki yönlü bir yol olduğunu hatırlayın. Hem dinleyebilmeniz, hem konuşabilmeniz gerekir. Etkili iletişim işitmek ve işitilmekle ilgilidir. Hem ne demek istediğinizi karşısındakilere aktarabilmeli, hem de onların görüşlerini ve verdikleri bilgiyi anlayabilmelisiniz ki eylemlerinizi ona göre değerlendirebilesiniz.

Bu merkezde çoğunlukla hastalığa yol açan üç iletişim merkezi sorunu vardır: Dişler, dişetleri ve çene. Buralardaki ve genel olarak ağızdaki sorunlar, çoğunlukla

kişisel düş kırıklıklarını ifade etmektedir ve onlarla başa çıkmakta zorlanan insanlarda bulunur.

Boyun sorunları, çoğunlukla -kusursuz iletişim becerisi olsa bile- bir durumun sonucunu kontrol edemediklerinde esneklik gösteremeyen ve düş kırıklığı yaşayan insanlarda bulunur.

Tiroit sorunları olan insanlar ise çoğunlukla çok sezgisi olan, ama gördükleri şeyi dile getiremeyen kişilerdir. Çünkü onlar daha çok huzuru korumak ya da insanların onayını kazanmak için mücadele ederler.

Şunu aklınızdan çıkarmayın: Eğer tiroit, çene, boyun, boğaz ve ağız sorunlarınız varsa bedeniniz size iletişim becerilerinizi incelemenizi söylemektedir.

Boyun, çene, tiroit ve ağız sağlığı söz sahibi olmanıza bağlıdır. Boğaz sorunları çekinmeden, açıkca konuşamamak ve yaratıcılığının bastırıldığını hissetmekle ilgiliyken, anjin (bademciklerin iltihabi ve enfeksiyonu) kendi adınıza çekinmeden konuşamayacağınız veya ihtiyacınız olan şeyi isteyemeyeceğiniz inancıyla ilgilidir. Boğazı düğümlemek ise kendini ifade etmekten korkmakla ilişkilidir.

Boyun omurgasıyla ilgili sorunlar ise katı fikirli ve dar görüşlü olmakla ilgilidir. Başkalarının bakış açılarını görmeyi reddetmek boyun tutulmasına ve diğer boyun omurgası sorunlarına zemin hazırlayabilir.

İnsanlar aşağılandıklarında ve yapmak istedikleri şeyi yapamadıklarında tiroit bozuklukları meydana gelebilir. İradenizi kullanamamak, istediğinizi beyan edememek sizi hipotirodizme (tiroit bezinin az çalışmasına) yatkın kılabilir. Kendilerini "umutsuz biçimde bastırılmış" hissedilen insanlar bu hastalığa yakalanma konusunda daha

yüksek bir risk altındadır. Bu konuda aşırıya kaçmak ya kendi adınıza çekinmeden konuşamamak sizin tiroit hastalıklarına yakalanma olasılığınızı artırır.

Kadınlar menopoza girmeden önce yüksek düzeyde östrojen ve progesterona sahiptirler. Ama başka etkenler de devrededir. Henüz menopoz dönemini geçirmemiş kadınlar doğal olarak iletişimlerinde daha az saldırgan ve fevridirler. Onlar ilişkilerini ve aile bağlarını koruma çabasıyla gerçek düşüncelerini söylemezler. Bu iletişim tarzı çoğunlukla gergin bir durumu sakinleştirir ama bu kadınların kişisel ihtiyaçlarını halletmez, bu da genç yaşta tiroit sorunlarına yolaçabilir.

Kadınların iletişim tarzları ve tiroit sorunlarının görülüş oranı menopozdan sonra bir hayli değişir. Kadınlar menopoza girdiklerinde, östrojen, progesteron, testosteron oranları değişir. İlk hormonun düzeyi düşerken, üçüncü hormonun düzeyi yükselir. Bu noktada kadınlar düşünmeden konuşur ve daha az içgözlem yapar hale gelirler. Bu iletişim tarzı çoğu kez onların ilişkilerinde ve ailelerinde yeni sorunlar ortaya çıkarır. Bu sorunlarla birlikte tiroit bozukluklularının görülüş oranı yükselir. Öyleyse kadınlar menopozdan sonra daha fazla tepki göstererek, fazla hareket ederek ve ifade ederek kendilerini göstermeye biyolojik olarak yatkın olurlar.

Boğaz sağlığı konusunda da yine iletişim ve sağlık arasında bir karşılıklı ilişki görürüz. Ne diyeceğinizi bilmediğinizde boğazınızda bir düğüm, bir yumru hissetmeniz boyun kaslarındaki bir kasılmadan kaynaklanır. Aşırı hallerde, endişe ve korku boyundaki kasların kasılmasına neden olur, bu da boğazı sıkıştırarak bir yumru hissi verir. Bu durum içine kapanık, endişeli ya da iletişimini baskı altında tutan kişilerde daha sık olarak görülür.

Dişeti hastalığı olan insanlar, bedenlerindeki biyokimyasal stresin parmak izi olan kortizol ve beta endorfin düzeylerinin düzenini bozmuşlardır. Bu durumda daha iyi iletişim kurmaya, yani daha iyi konuşmaya ve dinlemeye çalışılmalıdır.

Beşinci Duygusal Merkez'in onaylama cümleleri şöyledir:

Ağız sorunları için: "Bu durumu yaratan düşünce kalıplarını değiştirmeye hazırım. Kendimi seviyor, beğeniyor ve onaylıyorum. Güvendeyim."

Diş çürümesi: "Kararlarımı sevgi ve şefkatle dolduruyorum. Yeni kararlarım beni destekliyor ve güçlendiriyor. Yeni fikirleri hayata geçiriyorum. Yeni kararlarım içinde güvendeyim."

Kök kanalı tedavisi: "Kendim ve hayatım için sağlam temeller yaratıyorum. İnançlarımın beni sevinçle desteklemesini seçiyorum. Kendime güveniyorum. Herşey yolunda."

Kemik deformasyonu: "Hayatı tam olarak içime çekiyorum. Gevşiyor ve hayatın akışına ve sürecine güveniyorum."

Boyun sağlığı: "Hayatla barış içindeyim. Bir mesele nin her yönünü esneklik ve kolaylıkla görüyorum. Meseleleri görüp değerlendirmenin ve bir şeyler yapmanın sayısız yolları vardır. Ben güvendeyim."

Dejeneratif diskler için: "Kendimi sevmeyi öğrenmeye hazırım. Sevgimin beni desteklemesine izin veriyorum. Hayata güvenmeyi ve onun bolluğunu kabul etmeyi öğreniyorum. Güvenmek benim için güvenli bir şeydir."

Genel ağrı için: "Geçmiş sevgiyle bırakıyorum. Onlar da özgür, ben de özgürüm. Şimdi kalbimde her şey yolunda."

Tiroit sorunları için: "Eski sınırlamaları aşıyor ve artık kendimi özgür ve yaratıcı bir biçimde ifade etmeme izin veriyorum."

Hipotiroid için: "Beni tümüyle destekleyen yeni kurallarla yeni bir hayat yaratıyorum."

Depresyon için: "Şimdi diğer insanların korkularını ve sınırlamalarını aşıyorum. Kendi hayatımı kendim yaratıyorum."



Altıncı Enerji Merkezi

Altıncı Enerji Merkezi, iki kaşın arasında, alında yer alır. "Üçüncü göz" de denilir. Hunisindeki yaprakların sayı 96, çalıştığı enerji titreşimleri "la" notasının titreşimi ile eşittir, rengi laciverttir.

Beynin aşağı kısmını, sol gözü, kulak ve burunu kontrol eder. Kişinin entelektini (mantık) ve psikolojisini yönetir. Düşünce ve iradesini yönlendirir. Kapandığı zaman sinir sisteminin fonksiyonel hastalıkları ve çeşitli psikolojik sorunlar oluşur.

Altıncı Enerji Merkezi'nin yeri olan iki kaşımızın ortasında, burun kökünün arkasında pineal bez (epifiz bezi) yer alır. Bu merkezin çalışmaması, kapanması aynı zamanda epifizin çalışmaması veya kısmen çalışması demektir.

Epifiz bezi, adını çam ağacındaki kozalaklı bir yapısı olduğu için çamın karşılığı olan "Pine" kelimesinden alır. Şekli küçük çam kozalağına benzer ve beynin "orta" yerinde iki yarım kürenin birleştiği bölgede bulunur. Voltaire gibi büyük düşünürlerden bazıları epifizi "ruhun oturduğu yer" olarak nitelendirmiştir.

Güneş epifiz için çok önemlidir ve onun için bir tür gıda anlamına gelir. Güneş ışınları gözler, cilt, saçlar, burun kılları ve kulaklar vasıtası ile alınıp sindirilir. Hergün en az 30 dakika Güneş enerjisi alınması gerekir. Epifizi tamamen aktif hale getirmek için güneşin gözbebekleri vasıtası ile alınması en iyisidir.

Epifiz bezinden üç hormon salgılanır. Bunlar Melatonin, Serotonin ve DMT (dimetil pinolin)'dir.

Melatonin gece saat 21.00/22.00 civarı salgılanmaya başlayıp yükselerek özellikle gece saat 23.00/ 05.00 arasında zirve yapar. Kandaki konsantrasyonu 3 ila 10 kat artırır. Saat 05.00 ile 07.00 arası azalmaya başlar ve 07.00'den sonra bazal seviyeye iner. Melatonin uyku düzenini ve mevsimsel geçişleri (fotoperiyotlar) düzenler.

Çağımızda gençlerin çoğunluğu, hatta bizler de onlara istemeden uyarak geceleri uyumuyor, gündüzleri uyuyoruz. Bu halde melatonin salgısından vücudumuz faydalanamıyor. Dikkat ederseniz günümüzdeki gençler çok sinirli, saldırgan ve huzursuzlar.

Kur'an-ı Kerim'de Allah, "Biz geceyi örtü olarak yarattık" diyor. Günümüzde özellikle gençlerin yaşadığı huzursuzluğun nedeni melatonin salgılandığı zaman uyumama olabilir mi? Bizim tıp okuduğumuz zamanda hocalar bir gün boyunca hiç uyumamak aşırı sinir bozukluğu hatta ölüme bile neden olabilir derdi.

Epifiz'den salgılanan ikinci hormon serotonindir. Serotonin hormonunun melatonin hormonunun öncülü olduğu keşfedilmiştir. Serotonin insanda mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren bir nöro transmitterdir. Eksikliğinde depresif, yorgun, sıkılgan bir ruh hali görülür. Migren atağından önce vücuttaki serotonin düzeyi yükselmekte, atak geçtikten sonra da düşmektedir. Stres ve düşük kan şekeri serotonin düzeyini düşürürken; oksijen, peynir, çikolata, portakal, mandalina, domates, süt serotonin düzeyini yükseltmektedir.

Kadınlık hormonu olan östrojen hormonunda düşüş, serotonin düzeyini de düşürmektedir. Bu durumda kan damarlarının aşırı genişlenmesine ve kadınlarda migren başlamasına neden olmaktadır. Serotonin eksikliğinin depresyon oluşumu üzerinde etkisi vardır. Depresyon ve anksiyete tedavilerinde serotoninin geri alım inhibitörü ilaçlar kullanılır.

DMT veya Dimetiltriptamin, pineal bez tarafından uykuda salgılanan bir hormondur. Salgılanması rüyaların görüldüğü evreye denk gelir. Beyin uykusu dışında ancak ölüm ve doğum arasında DMT salgılar. DMT, ruh-sallığın gelişiminde çok önemli bir işleve sahiptir.

Bu hormonların sentezinin azalması belli psikolojik hastalıklara ve durumlara, migrene neden olabilir. Son zamanlarda araştırmacılar Alzheimer'ın melatonin hormonuyla ilgisi olduğunu ortaya koymuştur.

Peki bu hormonların salgılanması neden azalır?

Beslenme ve yaşam tarzı ile yakın alakalı olarak enerji merkezinin uzun süre kapalı veya kısmen çalışması sonucu bu hormonların salgılanması azalır.

Altıncı Enerji Merkezi aynı zamanda bir duygusal merkezdir ve "Altıncı Duygusal Merkez" olarak adlandırılır.

Altıncı Duygusal Merkez

Bu merkez, beynin, gözlerin ve kulakların duygusallıkla bağlı işlevselliğini idare eden merkezdir. Altıncı duygusal merkezle ilişkili sağlık sorunları beyin, göz, kulak hastalıklarını ve daha geniş olan öğrenme zorluklarını ve gelişimsel sorunlar temalarını kapsar.

Diğer duygusal merkezlerde olduğu gibi, eğer beden bir bölümü söz konusuysa, hastalığa çoğunlukla belli düşünce ve davranış kalıpları neden olur. Altıncı duygusal merkezde sağlık sorunları olan insanlar dünyayı nasıl gördükleri ve ondan ne öğrendikleri konusunda bir dengesizliğe sahiptirler. Bu insanların bazıları dünyevi âleme köklenmişler, bazıları ise tümüyle mistik âleme bağlıdırlar, ayakları hiç dünyevi âleme basmaz.

Hayatın inişleri ve çıkışlarıyla karşılaştığınızda bu iki âlemin girdisini dengelemenin bir yolunu bulmak altıncı duygusal merkezinize sağlık getirecektir. Migrenler ya da diğer baş ağrısı tipleri, uykusuzluk, epilepsi (sara hastalığı) krizleri, bellek sorunları, felç, multiple skleroz, Alzheimer ya da Parkinson hastalığı gibi beyinle ilişkili sorunlar altıncı duygusal merkezin dengeli çalışmaması sonucu oluşur.

Bir beyin bozukluğu tanısı konulmuş olan çoğu insan bir hayli korku ve endişe hisseder. Bu konuda onaylanmak çok önemlidir. Onaylanmak, beynin sinir hücresi ağında kayıtlı olan ve hastalığı şiddetlendiren düşünce kalıplarını değiştirir, yeni düşünce biçimleri edinmenize ve evreni farklı şekilde kavramanıza yardım eder.

Olumlamalar aslında hastalığı bir sonraki düzeye çıkarır. Örneğin sara hastalıklı kişilerin düşünce kalıpları "hayatı reddetmek, sürekli mücadele ve bir zulüm duygusu"dur. Sara hastası bir kişi şu onaylama ile haya-

ta açılabilir ve ondaki iyiliği ve güzelliği görebilir: "Hayatı sonsuz ve sevinçli olarak görmeyi seçiyorum. Ben sonsuzum, sevinçliyim ve huzur içindeyim."

Uykusuzluk, korku ve suçluluk hissi ve yaşam süresine güvenmemekle ilişkilidir. Uykusuzluk sorununun olaylama cümlesi şöyledir: "Günü sevgiyle geride bırakıyor ve yarın kendi başımın çaresine bakacağımı bilerek, dingin bir uykuya dalıyorum."

Bu duygusal merkezle ilgili diğer hastalıkların onaylama cümleleri şöyledir:

Migren: "Kendimi hayatın akışına bırakıyorum ve hayatın bütün ihtiyaçlarını kolayca ve rahatça sağlamasına izin veriyorum. Hayat benim için var."

Alzheimer ve diğer bunama rahatsızlıkları: "Hayatı deneyimleyebileceğim yeni ve daha iyi bir yol daima vardır. Geçmişini bağışlıyor ve geride bırakıyorum. Sevinç içine giriyorum."

Eğer yaşlanmaktan ve bellek kaybından korkuyor ve kendinizi bir tekdüzeliğin içindeymiş gibi hissediyorsanız, bu yargılayıcı zihin yapısını şu onaylama ile bırakabilirsiniz: "Kendimi her yaşta seviyor ve kabulleniyorum. Hayatın her anı mükemmeldir."

Parkinson hastalığının altında yatan nedeni korku ve herkesi, her şeyi kontrol etme arzusudur. Şu onaylama ile bu kontrolden vazgeçebilirsiniz: "Güvende olduğumu bilerek gevşiyorum. Hayat benim için var ve ben yaşam süresine güveniyorum."

Multiple skleroz (beyin ve omurilik dokularının sertleşmesi) esneklikten yoksunluk, zihinsel katılık ve demir irade ile ilişkilidir. Bu katı zihni şu onaylama ile yumuşatabiliriz: "Sevecen ve sevinçli düşünceler seçerek, sevecen ve mutlu bir dünya yaratıyorum. Güvende ve özgürüm."

Altıncı duygusal merkezin beyin sorunlarını iyileştirmek için, herşeyi birbirine bağlayan bir gücün, bir kudretin bulunduğunu bilmeniz gerekir. Eğer iyileşmek istiyorsanız Rabbiniz ile bağ kurmaya çalışmalısınız. Bunun için dua etmelisiniz. Hergün tefekkür edebilirsiniz ve doğanın içinde yargılamadan, düşünmeden ve hesaplama-
madan yürümeye zaman ayırabilirsiniz. Sadece var olan güzelliği deneyimleyebilirsiniz.

Eğer Rabbinizden geleni dünyevi âlemde dengeleyebilirsiniz, altıncı duygusal merkezde sağlıklı olarak yaşayabilirsiniz.



Yedinci Enerji Merkezi

Bu merkez kafadaki bingıldağın üzerinde yer alır. Bu çakra vasıtası ile insan direkt Yaratıcı'dan enerji alır. Hünisinin yaprak sayısı 972 tanedir, titreşimleri "si" notasının frekansı ile aynıdır. Rengi mor, beyaz, kıvılabılır.

Bu enerji merkezi insan beyninin sağ tarafını ve sağ gözü kontrol eder. Hipofiz Bezi'nin çalışması ve fonksiyonlarını yerine getirmesi bu enerji merkezinin çalışmasıyla alakalıdır. Hipofiz ve hipotalamus bütün iç salgı bezlerinin koordinatı olduğundan bu hormonların sal-

gılanması ve onlarla organın işlevini doğru yapması bu enerji merkezine bağlıdır.

Tıpta Pitüiter bez adıyla bilinen Hipofiz Bezi beynin alt kısmında bulunan fasulye tanesi büyüklüğünde ve 0,5 gram ağırlığında hormon salgılayan bir endokrin bezidir. Hipofiz Bezi çeşitli hormonları üretip dolaşıma salgılar ve bununla vücudun sıvı dengesini (homeostaz) düzenler.

Hipofizin görevleri şunlardır:

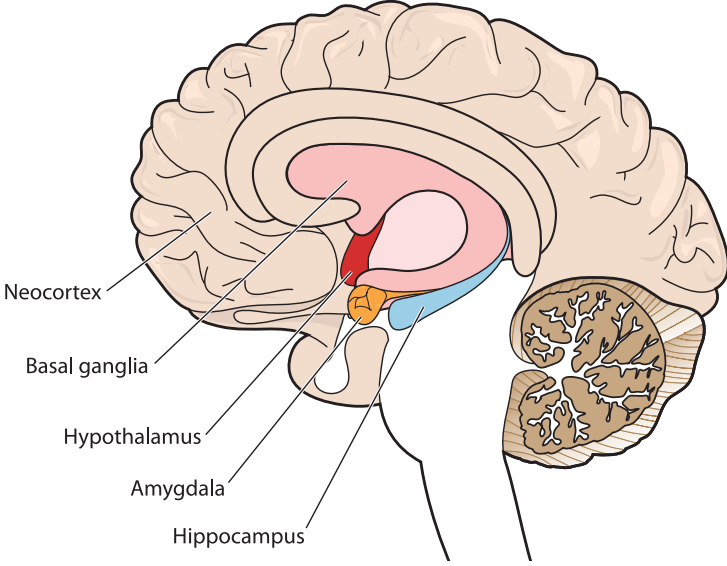
1. Tiroid hormonlarının üretimini kontrol eder.
2. Erkerklerde testisleri, kadınlarda ise yumurtalıkları uyararak cinsel fonksiyonları ve üremenin devamını sağlar.
3. Böbrek üstü bezinden kortiziol denilen hayati hormonun salgılanmasını kontrol eder.
4. Ergenlik çağında boyumuzun uzamasından sorumludur.
5. Hafıza ve zihinsel fonksiyonların düzenlenmesinden sorumludur.
6. Vücut yağ ve kas oranlarının düzenlenmesinden sorumludur.
7. Kemik dokusunun sağlamlaşmaştırılmasından sorumludur.

8. Kalp hastalıkları riskinin azaltılmasından sorumludur.

9. Prolaktin hormonların üretiminden sorumludur.

Bu çakra kapandığı zaman Hipofiz bezinin yukarıdaki görevlerinin birinin ya da bir kaçının eksikliği görülür.

Bu merkezdeki duygulara "Yedinci Duygusal Merkez" adı verilir



Yedinci Duygusal Merkez

Yedinci Duygusal Merkez diğerlerinden farklıdır. Çünkü bu merkez çoğunlukla diğer duygusal merkezlerde başlayan ama had safhaya ilerleyen sorunlarla ilgilidir. Örneğin meme sağlığı dördüncü duygusal merkezin bir meselesidir, ama yaşamı tehdit eden meme kanseri hem dördüncü hem de yedinci duygusal merkezin meselesidir. Aynı durum kilo sorunlarından bağışıklık sistemi sağlığına kadar kronik veya yaşamı tehdit edici hale gelen hastalıklar için de geçerlidir.

Yedinci Duygusal Merkez'de sağlıklı yaşamak için, yaşam boyu süren bir umutsuzluk ve çaresizlik duygusal kalıbını yenmek gerekir. Bu merkezin sağlığı aynı zamanda hem yaşamın amacını, hem de manevi bir bağlantıyı bulmakla ilgilidir. Eğer güçsüz olduğunuza inanıyorsanız veya Allah ile bağı yitirmişseniz, Yedinci Duygusal Merkez'de sorunlar yaşadığınızı göreceksiniz.

Bu merkezin sağlığının bozulması, yaşamı tehdid eden ya da yavaş yavaş dejenere edici bir hastalık, bedeninizin size yaşam amacınızı yeniden değerlendirmeniz, taşıdığınız kin ve ierlemelerden kurtulmanız ve daha yüksek bir güce erişmeniz gerektiğini bildirmesidir. Sağlıklı bir biçimde yaşamak için, hayatınızın hem İlahi inayet hem de kişisel seçimle yönlendirildiğini idrak etmelisiniz. Kronik ya da dejeneratif hastalıklar ve kanser ile ilişkili olumsuz düşünceler ve davranış, korku, endişe, umutsuzluk ve yeterince iyi olmadığınız hissini içerir.

Yedinci Duygusal Merkez'in bozukluğunda kanser, amiotrofik laterel skleroz (ALS), multiple skleroz (MS), Lyme, Fibromiyalji durumları oluşturan duygular araştırılır. Yedinci Duygusal Merkez'in sağlıklı olmamasının temelinde başarıyı yadsımak, sonuçta yeterince iyi veya değerli olduğunuza inanmamak vardır. Bu grup hastalıklardan rahatsız olanlar için saptanmış net bir duygu kalıbı vardır. Örneğin dejeneratif hastalıkları olan insanlar çoğunlukla kendileri için çok önemli olan, hayatlarına amaç ve anlam veren birisini veya bir şeyi kaybetmekle ilişkili depresyon, umutsuzluk ve endişe ile baş etmeye çalışmaktadırlar. Bu duygular genelde kronik hastalık riskini artırır. Ölüm veya sadakatsızlık yüzünden bir ilişkiyi yitirmenin, bir çocuğun ölümünü deneyimlemenin, hatta ocuk sahibi olamayacağını öğrenmenin mltiple skleroza (MS) zemin hazırladığı görülmüştür.

Hayatında önemli bir kayıp olduktan sonra hayatını yeniden değerlendiren insanlarda MS gibi hastalıkların, tanı koyulduktan sonra daha hafif seyir izlediği görülmüştür. Başka bir inceleme hayatını bir amaç ve anlamla yeniden kuramayan, sevecen destek bulamayan

insanlarda, tanı koyulduktan sonra daha kötü bir seyir izlediğini göstermiştir. İncelemeler ALS gibi dejeneratif hastalıkların gerilemesinin stresle başa çıkma tarzı ve hayatın zorluklarında anlam ve amaç bulma tarafından etkileneceğini göstermiştir.

MS, ALS ve kanser gibi kronik ya da yaşamı tehdit eden hastalıklardan "yıkılan" insanlar, çoğunlukla büyük bir depresyon geçirmişlerdir. Bu insanlar çekışmeli bir boşanma, bir çocuğun ölümü veya başka bir çözümlememiş travmatik deneyim yüzünden kronik olarak endişeli ve öfkeli olurlar. Kanser tedavisinin ortasında bile endişe, üzüntü ve düş kırıklığı gibi duygularla etkili başa çıkma yönünde terapi alanlar daha çabuk iyileşir. Eğer stresi tanımlayabilirsek ve onu giderebilirsek, olumsuz düşünce kalıplarını onaylamalar, imgeleme ve diğer yöntemlerle geliştirebilirsek ve tüm mevcut tıbbi seçenekleri kullanabilirsek, bedenimizi iyileştirmenin, amaçlı ve tutkulu yaşamının mümkün olduğunu görürüz.

Fibromiyalji, Lyme hastalığı, ALS gibi kronik veya dejeneratif hastalıklara yatkın olan insanlar kaderlerini yönetmeye çalışırlar. Onların çoğunlukla başarılı bir kariyer, çok para sahibi olmak ya da kusursuz bir aile yaşamına sahip olmak gibi hedef listeleri vardır. Ancak bu arzularını gerçekleştirmek isterken büyük olasılıkla bir tür ilahi müdahale olasılığını düşünmemişlerdir. Eğer hayatta sarmaya hiç yer vermeden sadece kendi planlarınızı dikkate alarak yaşıyorsanız, evren karşınıza beklenmedik olaylar çıkarabilir. Çoğunlukla beklenmedik olaylara eşlik eden yoğun çaresizlik duygusunu yenmek için, maddi amaç ile semavi müdahale arasında sağlıklı bir denge geliştirmek önemlidir.

Kronik hastalıklar genelde gelecekten korktuğunuz için değişmeyi reddetmenizle ilgilidir. Düşünceleri değiştirmek Yedinci Duygusal Merkez'de sağlığa erişmek için hayati bir öneme sahiptir. Olumsuz düşünce ve davranışlarınızı daha sağlıklı düşünce ve davranışlara döndürmeye başladığınızda, mistik dünya ile ilişkilerinize bakmanız ve yaşam amacınızın kendi başınıza karar verip gerçekleştirdiğiniz bir şey olmadığını idrak etmeniz de önemlidir.

Bu yaşam değiştirici durum (hastalık) eğer buna açıksanız, hayatınızın doğru amacının ne olduğunu bulmanıza yardımcı olacaktır. Sadece mantığınızdan daha fazlasını kullanarak rehberlik arayın. Çabalarınızı destekleyecek bir gücün bulunduğunu kabul edin ve o bilgelik ile bağlantı kurun. Kendinizden daha büyük olan bir şeye inanmanız, hayatınızda kargaşa yaşarken gelen korku ve umutsuzluktan kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

Bir hastalığın nasıl ilerlediğini kontrol edemezsiniz ama kontrol edebileceğiniz çok şey vardır. Endişede boğulmanıza izin vermemeye çalışın. Çevrenizle destekleyici bir halka oluşturmak için arkadaşlarınız ve aileniz ile temasta kalın. İçgüdüleriniz ve sezgilerinizi dinlemeyi öğrenin, çünkü bunlar ilahi olarak yönlendiren ve sizi doğru amacınıza götüren işaretlerdir. Kendinize inanmayı seçin, ama daha fazla şeylere de inanın.

Yedinci Duygusal Merkez'de sağlığa erişmek ve korumak için, hayat amacınızı bulmaya çalışın, imanınızı güçlendirin, öğrenmeyi ve değişmeyi sürdürmeye çalışın. Örneğin, içerlediğiniz tüm insanların bir listesini çıkartın. Hemen onları arayarak görüşün, affedin, af isteyin, helalleşin, randevulaşarak aranızdaki gerginliği gidermeye çalışın.

Kısacası Yedinci Duygusal Merkezi korumak veya sağlıklı olmasını istiyorsanız büyük ve yaşam kurtarıcı değişiklikler yapmanız gerekir. Bir terapistle çalışıp taşmakta olan duygu barajlarını boşaltın.

Bu merkezde sağlığa erişmek için en en önemli adım ilâhi olanın gücü ile içinizdeki güç arasında denge kurmaktır.

Duygusal Merkezler İçin Genel Tavsiyeler

Birinci Duygusal Merkez (iskelet sistemi, kan, bağışıklık sistemi): Bir arkadaşınla ya da aileden biriyle buluşup keyifli zaman geçir, ailenin ve arkadaşlarının güzel zamanlarında çekilmiş fotoğraflara bak. Kanını melek otu, kurt üzümü, Paeonine gibi bitkilerle besle. Folik asit, pantotenik asit, riboflavin, tyamin, bakır, demir, çinko, DHA, A, B6 ve E vitaminleri içeren multivitamin al.

İkinci Duygusal Merkez (Bel, kalça, üreme organları, idrar kesesi): Birisiyle (bir arkadaş olabilir) bir yere gitmek için randevulaş. Özenle giyin ve dışarıda güzel akşam geçir. Küçük bir armağan alıp onu sevdiğin birine ver. Bel ağrıları ve anemi için bir multivitamin al. Bel artirinin ağrısını hafifletmek için üzüm çekirdeği ekstresi ve glükozamin sulfat al. Esnekliyi artırmak ve omurgadaki eklemlerindeki ağrıyı gidermek için Yamina body rolling yap.

Üçüncü Duygusal Merkez (fazla kilolar): Güzel bir kahvaltı, daha güzel bir öğle yemeyi ve küçük bir akşam yemeyi yiyerek kilo ver. Saat 3'den sonra karbohidrat alma. Bir güzellik salonuna gidip saçını bir şekle soktur, makyaj yaptır. Bir yandan neşeli bir müzik dinlerken, sabit bir bisiklette veya yürüyüş bandında aerobik eğısersizi yap.

Dürdücü Duygusal Merkez (Astım, göğüsler): Bir komedi filmine git ya da televizyonda komedi programı izle. Hedefin gülmek olsun. Sulu boyalar, pastel boyalar ya da renkli kalem ve resim kâğıtları alıp içinden geldiği gibi resim yap. Boyama kitapları al. Nefes darlığını düzeltmek için bir çeşit doğal çay olan Grocody Smooth Tea Pills, Andrographis al. Koenzim Q10 besin takviyesi al.

Beşinci Duygusal Merkez (Düşük tiroit): Otomobil sür. Radyoyu aç, çalan şarkıya bağıra eşlik et.

Altıncı Duygusal Merkez (Baş ağrıları): Nöroloğuna giderek, bir migren ilacını almak isteyip istemediğine karar ver. Tian Ma Huan bitkisini kullan. Psiko terapi veya duyguları özgülleştirme terepisi al.

Yedinci Duygusal Merkez (Olası kanser depreşmesi): Her sabah uyandığında ilk düşüncen "Yaşadığım için çok mutluyum ve şükrediyorum." olsun. Radyoda yeni bir istasyon bul, yeni bir televizyon programı izle. Dışarı çıkıp gökyüzüne bak ve daha yüksek gücüne erişmeye çalış.

Enerji Merkezlerinin Açılması

Çakraları açmak için eli üzerine tutmak, uygun rengi vermek, düşünce ile bloklanmayı kaldırmak gerekir.

Bunun için elinizi yerini tesbit ettiğimiz merkezlerin birinin üzerine tutun. Vücudunuzdan 5-10 santimetre mesafede merkezin üzerine elinizi germeden tutun. Elinizin altında hafif bir hava üfmesi ve dönmesini hissedeceksiniz. Bu sizin enerji merkezinizin çalışma şeklidir.

Titreşimleri hissettikten sonra çalışıp çalışmadığını kontrol edin. Bunun için elinizi çakranın üzerine tutun, bedeninize doğru çekip itmesine dikkat edin. Normalde aynı mesafede çekmeli ve itmelidir. Eğer yalnızca çekiyorsa sadece enerji alıyor, ışınlandırmıyor demektir. İtiyorsa sadece enerji veriyor hiç almıyor demektir. Bazen de çok zayıf bir mesafede aynı güçle bedene doğru çeker ve iter. Bu durum enerji merkezinin kısmi çalışmasını ifade eder.

Enerji merkezi hangi duyguları yönetiyorsa, bu duygulara bakış açınız nasılsa çakranız da bu bakış açınıza göre çalışıyor demektir. Daha açık bir tabirle sizin düşünceleriniz nasılsa bedeninizin titreşimleri de buna göre şarj edilmiştir. Eğer hayatınızı değiştirmek isterseniz bakış açınızı, değerlerinizi, düşüncelerinizi değiştirmeniz gerekir.

Mesela, duygusal bir hayat yaşıyorsanız, her duyduğunuza üzülüyorsanız, geçmişte olanları sürekli hatırlıyorsanız ve daha da derin etkileniyorsanız siz kalp duygusal merkezinin etkisindesiniz. Olayları astral boyutta değerlendiriyorsunuz. Dolayısıyla sizin düşünce yapınız nedeniyle 5, 6 ve 7. enerji merkezlerinin tüm gücüyle çalışması anlamsızdır. Önce sizin olaylara doğru düşünme penceresinden bakmayı istemeniz gerekiyor. Siz değişikliği istedikten ve bu yolda azimli çalıştıktan sonra çakralarınızın çalışması düzelebilir ve devamlı bir sonuç alınabilir.

Veya hayatının bütün amacı para, kariyer, makam olan bir kişinin kalp enerji merkezinin çalışması mümkün değildir. O yüzden bu değişiklikleri yapmadan çakralarınızın haritasını çıkartmak, onları açtırmak, dibi olmayan bir fıçıya su dökmek gibidir. Önce auranızın haritasını çıkartın. Auralarınızın rengi psikolojinizi yansıtır. Renklere göre durumunuzu teyit edin. Sonra da hayatınızda ne

gibi değişiklikler olmasını istiyorsanız ona karar verin. Değişiklik istemiyorsanız o zaman hiçbir şey yapmayın ama köklü bir değişiklik istiyorsanız, doğru düşünmekle başlayın. Çocukluğunuzda nasıl şartlanmışsınız, nasıl evcilleştirilmişsiniz, nasıl bir toplumsal değerlerle yaşıyorsunuz bunu tespit edin.

Unutmayın her kabul ettiğiniz şey, her inandığınız şey imzaladığınız bir kontrattır ve sizin enerjiniz orada o anlaşmayı sürdürmek için harcanıyor.

YEDİNCİ KISIM



Sebep-sonuç ilişkileri ve Karma

Sebep-sonuç ilişkileri mekanizması

Rus akademisyen ve "Sebep-Sonuç Ekolu"nün kurucusu Vasily Goch "Sebep ve Karma" kitabında sebep-sonuç ilişkileri mekanizmasını şöyle anlatıyor:

"Sebep-sonuç ilişkileri mekanizması hakikate dayanır. Bu kurala göre her insan kendi hayatının hükümdarıdır. 'İnsan kendi hayatının hükümdarıdır' denildiği zaman insanın 'değişen kader'i akla gelir. İnsan kendi kendini cezalandırır veya ödüllendirir. Sebep-sonuç ilişkilerine göre konuştuğumuz sözler, hareketler, fikirler insanın gelecek hayatında yankı bulur. Hayatımızdaki birçok olayı 'haksızlık' olarak adlandırıyoruz ama onların nedeni kendi kararsız düşüncelerimizdir."

Kur'an-ı Kerim'de sebep-sonuç ilişkileri hakkında ayetler vardır.

"Başınıza gelen herhangi bir musibet, kendi ellerinizle işledikleriniz yüzündendir, (bununla beraber) Allah çoğunu affeder." (*Şura Suresi, 30. ayet*)

"Yeryüzünde vuku bulan ve sizin başınıza gelen herhangi bir musibet yoktur ki, biz onu yaratmadan önce, bir kitapta yazılmış olmasın. Şüphesiz bu Allah'a göre kolaydır." (*Hadid Suresi, 22. ayet*)

"Güzel davrananlara daha güzel karşılık, bir de fazlası vardır. Onların yüzüne ne bir toz bulaşır ne de bir horluk. İşte onlar cennet ehlidirler ve onlar orada ebedi kalacaklar. Kötülük yapanlara gelince, kötülüğün cezası misli ileler. Onları zillet kaplayacaktır. Onları Allah'a karşı koruyacak hiç kimse yoktur. Onların yüzü sanki karanlık geceden bir parçaya bürünmuştür. İşte onlar da cehennem ehlidir. Onlar orada ebedi kalacaklar." (*Yunus Suresi, 26-27. ayetler*)

"Şüphesiz Rabbin, onların her birinin amellerinin karşılığını onlara tam olarak verecektir. Çünkü Rabbin, onların ne yapmakta olduklarından haberdardır." (*Hud Suresi, 111. ayet*)

"Eğer onlara acıyıp da içinde bulundukları sıkıntıyı gidersek, iyice körleşerek azgınlıklarında direnirlerdi." (*Mü'minün Suresi, 75-77. ayetler*)

"Şu da muhakkak ki ben, tevbe eden, inanan ve yararlı iş yapan, sonra da doğru yolda giden kimseyi bağışlarım." (*Taha Suresi, 82-84. ayetler*)

"Kim ahiret kazancını istiyorsa, onun kazancını artırırız. Kim de dünya kârını istiyorsa ona da dünyadan bir şeyler veririz. Fakat onun ahirette bir nasibi olmaz." (*Şura Suresi, 19-20. ayetler*)

Atalarımızın söylediği "Ne ekersen onu biçersin" de-yimi sebep-sonuç ilişkilerini tam olarak açıklar. Sebe-ponuç ilişkileri savunma vazifesini görürler. Hastalık önce sebebe yazılır. Daha sonra bu yazılan ilk olarak bize sinyaller gönderir. Onlara dikkat etmedikçe sebep ilerler, sonra hastalık ortaya çıkar.

Sebeponuç ilişkileri mekanizmasının anlaşılması çok önemlidir çünkü ilişkilerin hepsi insanla yaratılır ve insanla kapatılır. Ruhsallığın gelişmesi bakımından se-bep mekanizmasının öğrenilmesi çok önemlidir. Birik-miş veballari olan bir insan ruhsallığını geliştiremez.

Sebeb sahası bizim fikirlerimizle serpilir. Çünkü niyet hareketle beraberdir. Allah, bunu iyilik yapmış gibi de-ğerlendirir. Ameller niyete göredir. O zaman kötü dü-şündüğümüzde de kötü hareket etmiş sayılmaz mıyız?

Herbir fikir iki sonuç oluşturuyor; titreşim yayan ve hareketli form. Bazen öyle kötü düşüncelerimiz olur ki tefekkürümüz fikir kabristanlığını hatırlatır. Ve so-nuçta insan sebepten ölür. Yani ilk önce insanın kendi tarafından izin verilen ölüm nedeni yaratılır ve o ne-den hayatı ele geçirir. Sebebin en önemli özelliği kay-bolmamasıdır. O ya bir hastalık veya başka bir sonuçla ortaya çıkar ya da araştırılıp kaldırılır. Sebeponutlaka sonuçlanmalıdır. İnsanın nedeni hatırlaması, yanlışını itiraf etmesi ve tevbe-istiğfar etmesi sebebin daha ko-lay şekilde hayata geçmesine neden olur.

Serpilmiş sebep zamanda ilerlemeye başlar ve mekânı etkiler. İlerleyen neden, enerji akışı yaratan titreşimdir. Sebeponce informasyon (bilgi) karakteri halini alır sonra ise sonuç (hastalık, mutluluk veya bek-lemediğiniz bir iyilik şeklinde) ortaya çıkar. Ve bu belli

bir mekânda hayata geçer. Sebebin oluşma yerine bağlı olarak vücudun farklı yerlerine ve organlarına giden ve onlardan çıkan (insandan ayrılan yahut insana yönelen) enerji akışları başlar. Bu insandan enerjinin isteyerek kaybı demektir. Kaybolan bu enerji direnç sistemini zayıflatır, aurada sahte enerji merkezleri, delikler açılır.

Kaybolan enerjiyi telafi etmek için sebep oluşturan insan bulunduğu mekândan ilave enerji kabulüne başlar. Işınsal bedeninin zayıf olan yerinde kalbur gibi delikler açılır. Aura o yerde dağılır, açılan deliklerden vücut enerji almaya başlar. Kendi yerine uygun olmayan enerji merkezi oluşur. Hücreler direkt enerji almaya başlar. Bu ise rüzgârın yelkenleri doldurduğu gibi hücrelerin zarının sıkışmasına neden olur. Hücreler sıkıştığı için işlevini yapamaz duruma gelir. Dolayısıyla hastalıklar baş göstermeye başlar.

Karma

Karma, insanın geçmişlerinin yaptığı iyilikler veya yanlışların birikimidir. Karma anlayışı ilk anda bizim kültürümüzde olmayan bir tabir gibi, daha çok Batı'ya ait bir kullanım gibi gelebilir ancak içeriği anlaşıldığında hep duyduğunuz bir kullanım olduğunu hemen farkedeceksiniz.

Karma'da insan "hayatının bir veya birkaç tecrübesini bir daha tekrarlasın, daha iyi öğrensin, daha farklı algılasın" durumuna gelir. Karşımıza çıkan olaylar bize bir tecrübe edindirmek için gelmiştir. Biz algılamak istemeyerek üzerinden es geçtiğimizde, belli bir zaman sonra tekrarlanır. Dikkat ederseniz 1, 3, 7, 9, 11, 17, 21, 40 gün, ay veya yıl sonra aynı durumla yine karşılaşırız.

Karma dediğimiz birikimlerde kalp temizlenir, durumu kabullenir. İnsan af dilemekle ve affetmekle

hayatını daha kolay yaşanacak duruma getirir. Aynı zamanda geçmişlerinin biriktirdiğini daha kolay atlatmış olur. Bu birikmişlere müdahelenin en iyi yolu düşünce ve iradedir. Düşüncemize yardım edecek, irademizi güçlendirecek yol ise Batı kültüründen hayatımıza dâhil olan olumlamalardır.

Olumlamalarla düşünceyi pozitif etkilemek mümkündür. Beyin olumlamalarla başarılarla, mutluluğa motive edilmektedir. Ters durumunda karışık, kaos şeklinde düşünceler her an beyninizi manipule eder.

Dikkat edin, yalnız olduğunuzda aklınızdan ne kadar fikir geçiyor? Bir günde ortalama 50 bin düşünce zihninizden geçer. Bunun % 60'ını olumsuz düşünceler oluşturur. Bunların çok az kısmını bir hayal gibi, bir an hisseder gibi olursunuz. Bir de bakarsınız ki aklınızdan geçenleri dilinizle ifade etmektesiniz. İfade ettiklerinizi de sonuçlar karşınıza çıkacaktır.

Her gün olumlamalar yapıldığında düşünceye pozitif enerji yüklenir. Böylece beynin holografik öznesi güçlenir. Bu pozitif yükleme kişiyi birikmişlerin olumsuz enerjisinden uzaklaştıracak ve iyi bir mesaj yayınlamasına neden olacaktır. Sonuçlar da bu pozitif mesajlara uygun olacaktır.

Birikmişlere müdahelenin bir yöntemi de iradeyi kullanmaktır. İradeyi kullanmak suretiyle iyiliklere ve pozitif mesajlara yönelinilir. En güçlü yayınlayıcı ve alıcı olan insan, iyilik mesajı yayınlar ve bunun karşılığında iyilikleri kabul eder.

Karma'yı bir atasözü ile tanımlarsak "Ne ekersen onu biçersen" diye anlatabiliriz. Rüzgâr eken fırtına biçer. Buğday biçmek isterseniz her zaman buğday ekmelisiniz. Yabani ot serperken buğday biçmeyi beklemeyin.

Karma terapisi

Karma ile ilgili olarak çok etkili bir terapi yöntemi şöyledir:

Sakin bir köşede, sevdiğiniz bir yerde oturun. Bütün kaygılardan uzaklaşarak 5-10 dakika düşüncelerinize odaklanın. Gözünüzü kapatıp bir buğday tarlası hayal edin. Bunun sizin ekmiş olduğunuz tarla olduğunu düşünün. Yeşil ve üzeri buğdaylarla dolu bir tarla görmeye gayret edin.

Tarlanızı nasıl hissediyor veya hayal ediyorsunuz? Tarlanızın suyu, ışığı, rengi nasıl? Yeteri kadar mahsülünüz var mı?

Bu terapiyi ilk yaptığınızda detayları hissetmeyebilirsiniz. Sadece görmeye, hissetmeye çalışın. Sonraki defalarda detayları görmeye çalışın. Kararmış yerler varsa yeniden ekin. Susuzsa su verin. Güneşi azsa daha fazla güneş aldığını hayal edin.

Karma'yı zorlaştırmak

Karma'yı ağırlaştıran etkiler şunlardır:

1- Korku ve şehvet: Bunlar çok düşük frekanslı titreşimler olduğu için insanı bataklık gibi kendine çeker, ağırlaştırır.

2- Mazeret bulma: Mazeret bir yalandır. İnsan her bir seviyede kendine mazeret bulabilir ama Ruhsal seviyede bu yaşananların üstü açılır. İslam'da yapılan bazı amellerin riya olduğu, samimi olmadığı açıklandığı gibi.

3- Eleştirme: Eğer kristal gibi temizseniz eleştirdiğiniz zaman zarar görmezsiniz. Eğer kristal gibi değilseniz bedelini ödemek zorunda kalırsınız.

Her bir insanın mutlaka iyi yanları vardır. Eğer kendinizde büyük yanlışlıkları görmeyip başkalarının küçük bir yanlışına takılırsanız bu iyi insanları bile kötü yapmak olur.

Eleştiri herkesin fazlasıyla sahip olduğu bir hizmet türüdür. Herkes eleştiri stokuna sahiptir ve istensin ya da istenmesin bedava dağıtırlar. İnsanın en yakın akrabaları genellikle en kötü eleştiri suçlularıdır. Bir ebeveynin gereksiz eleştirilerle çocuğunda aşağılık kompleksine neden olması bir suç olarak kabul edilmelidir. İnsanın doğasını iyi anlayan işverenler insanın içindeki değerlerden eleştiriyle değil, yapıcı yönleriyle faydalanırlar. Ebeveynler de aynı şeyi çocuklarında başarabilirler. Eleştiri insanın kalbine korku ya da kırgınlık sokar, sevgi ve şefkat doğuramaz.

Eğer çocuklarınız, eşiniz ve diğer kişilerle problem yaşıyorsanız yaklaşımınızı değiştirin.

4- Kendi seçimini başkasına verme: Böyle yapmakla kendi ruhsallığınızı başkasına vermiş olursunuz. Ne olursa olsun, akranlarınızla, eşinizle, terapistle, doktorunuzla istişare etseniz bile son kararı siz vermelisiniz.

5- Geçmişten kopamama: Geçmişten kopamayan kişi, arabasını sırtında taşıyan adama benzer. Geçmişteki olayları sık sık hatırlayıp içinden çıkamıyorsanız enerjiniz-gücünüz de orada demektir. Çünkü düşünceleriniz neredeyse gücünüz de oradadır. 10, 20 sene öncesinin olaylarını düşünmek gücünüzü alır. Güç ve enerjiniz o tarihe kaçır.

Geçmişe takılmaktan kurtulmak için şöyle bir teknik uygulanabilir:

Öncelikle geçmişe bağlılıktan kurtulmayı istemeniz gerekir. Sakin bir zamanda bir köşede oturarak sizi etkisi altına alan geçmiş bir film gibi hayalinizden geçirin. Kendinize dışarıdan, daha doğrusu bir katman üstten bakın. Kendinizi olayların içerisinde nasıl görüyorsunuz? Size yapılanları bir de dışarıdan izlediğinizde filmi sevdimi? Sizin de üzerine düşen bir sorumluluk var mı?

Peki, bir yanlış algılama var mı? Belki siz de biraz sabırlı olsaydınız olaylar bu şekilde gelmezdi...

O zaman harekete geçin... Üzerinize düşen neyse onu yapın. Özür dilemeniz gerekiyorsa özür dileyin, affetmeniz gerekiyorsa affedin, barışmanız gerekiyorsa barışın. Kalbinizi dinleyin, mantık sizi yönetmesin.

Geçmişe takılmayı hallettiğinizde artık enerji kaçaklarınız yok olur. Gücünüz yerine gelir.

6- Art niyetli düşünceler: Art niyetli düşünceler negatif enerji oluşturur. Mesela, ailede herkesi kontrol etmek isteyen annenin bu arzusu gerçekleşmediğinde tansiyonu yükselir. Anne "Tansiyonum yükselecek" korkusu oluşturarak durumu kontrol etmeye çalışır. Bu da insan hayatını ağırlaştıran faktörlerden biridir.

Karma ile sebep-sonuç ilişkilerini karşılaştırma

Sebep dediğimizde; pozitif hareketler yapmakla, zamanında pişmanlık geçirmekle ortadan kaldırılabilecek enerji anlaşılmalı. Yani olay henüz bilgi şeklindedir, gözle görülebilecek, hissedilebilecek durumlar ortaya çıkmamıştır. O yüzden duayla, tövbeyle, bir öksüzü sevindirmekle ortaya çıkacak sonuç hafifletilebilir. İslam dinindeki

"Bir yanlış yaptıktan sonra hemen bir iyilik yapın"⁵ söylemi hayatı kolaylaştırmak, oluşacak sebebi hafifletmek içindir.

Karma ise mutlak hayata geçecek sebep-sonuç ilişkileridir. Karma, insanın sınırlarını aşabilir, gelecek nesillere geçebilir veya geçmiş ecdadlardan gelebilir.

Karma'yı insan kendisi veya başkası ile ortadan kaldıracabilir. Bunu yapabilmesi için kendisini "öğretmenin onarıcı yolu"na veya ruhsallığı gelişmiş "Üstad"a teslim etmelidir. Üstadın yardımı karmanın kaldırılması demektir.

İslam'da Peygamber Efendimize (s.a.v) biat etmek, ona biatin devamı olan Allah dostlarına kendini teslim etmek, Batı'nın söylediği "Üstad yardımı"yla aynı anlama gelir. En büyük öğretmen Peygamberimiz (s.a.v) değil mi? Onun yolundan gidenlere biat etmenin de anlamı eski nesillerimizin biriktirdiği yanlışların bizi etkilememesi için olamaz mı? Teslimiyet bizi atalarımızın yanlışlarından kurtarmak içindir. Teslim olmak küçümsemek değildir. Kişi teslim olmadığı zaman bütün yükleri taşır. Acaba bir kişi bütün yükleri taşıyabilir mi?

Bu yükü taşımanın tek yolu Allah'a teslim olmaktır. İnsanın karma etkisinden kurtulabilmesinin yegâne yolu Allah'a teslim olmaktır.

5 Hz. Muhammed (s.a.v.), Muaz b. Cebel'i Yemen'e gönderirken ona şu tavsiyelerde bulunmuştur:

"Allah'a ibadet et ve ona şirk koşma. Allah'ı görür gibi ona kulluk et. Her taşın ve her ağacın yanında Allah'ı zikret. Eğer gizlice bir kötülük işlersen, ardından hemen gizlice bir iyilik yap. Eğer açıktan bir kötülük işlediysen ardından hemen açıktan bir iyilik yap. Allah'tan kork ve mazlumun bedduasından çekin!" (*Beyhakî, Şuabu'l-iman, 2/78*)

İKİNCİ BÖLÜM



Hastalıkların Duygusal Sebepleri ve Mental Tedavi



Hastalıklarınızı kendiniz oluşturur ve iyileştirebilirsiniz

Bazen canınız sandığınız bir yakınınıza veya daha uzak bir tanıdığınıza kızdıktan sonra kalbiniz rahatsızlanır. Bir tartışmadan sonra aniden sıradan bir hastalık olarak düşündüğünüz gribe yakalanırsınız.

Bazen olaylara isyan ettikten sonra, hayat sevincinizin sıfıra indiğinin farkında olmazsınız ve birden astım nöbetiniz başlar.

Bazen en yakınınızı, hayatınızdaki bütün başarısızlıklardan dolayı itham eder, suçlarsınız. Hemen arkasından eklemlerinizde ağrılardan yakınmaya başlarsınız. Bunun duygularınızla, yaşadığınız öfke patlamaları ile ilgili olduğunun farkında bile olmazsınız.

Daha sonra sürekli suçladığınız insanların yakalandığı hastalığının şiddetlenmesinden veya hiç görülmeyen

semptomların ortaya çıkmasından endişelenir onu iyileştirme derdine düşersiniz. Onun rahatsız olmasına tahammül edemezsiniz. Merhamet hissiniz kabarır ve onu affedersiniz. Bununla birlikte uzun zamandır şikayetçi olduğunuz ağrılarınızın geçtiğinin farkına varırsınız. Aslında olan şudur: Duygularınızla hastalanmış ve duygularınızla iyileşmişsinizdir. İşte bu "Mental Tedavi"nin ta kendisidir.

Hastalıkların duygusal sebeplerini ve Mental Tedavi kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için şu örnekleri verebiliriz:

Sesini eşine, çocuğuna duyuramayan ve onlara istediklerini yaptıramayan anne, olayları kendi içinde biriktirmenin eşiğine geldiğinde aniden yüksek tansiyonla hastaneye kaldırılır. Annenin sağlığından endişe eden aile fertleri dediklerini yaparlar, istediği ilgiyi geçici olsa da anneye gösterirler. Belli bir süre herşey yolunda gider. Bu anne iyileşmek istemez çünkü hastalık sayesinde istediği ilgiyi görmekte ve istediklerini yaptırmaktadır. Ne zaman işler kontrolünden çıksa, istediği ilgiyi göremese yine birdenbire hastalanır. Hastalıkla birlikte olayların ve kişilerin kontrolünü ele alır. İyileşirse kontrolü kaybedeceği korkusu ile ilaçlarını kullanmaz. Hastalığının genetik olduğunu ileri sürerek tedavi etmek isteyene olumlu tepki vermez.

Oyuncu olmak isteyen bir çocuk, anne-babası kendisini mimar olarak görmek istediği için o yönde bir eğitim alır. Büyüklerin sözünden çıkmayan genç mimar olur olmasına ama başka bir kişiliğe büründüğü için bilinçaltında her zaman haykırmaktadır. İsyanlarını bastıran genç bu zıt düşünceler sonucu migrene yakalanır. Bu kişi bir ömür boyu onu migren eden sebeplerden

habersiz yaşar ve tüm tedavilere rağmen migren ağrısı çekmeye devam eder.

Tıpta "labella indiferens" (güzel aldırmazlık) denilen bir psikiyatrik durum vardır. Özellikle genç bayanlarda görülür. Gençliğinde aile, çocuk sahibi olmanın, çocuk yetiştirmenin zorluğunu unutan kayınvalide mükemmeliyetçilik arayışındadır. Oğlunun vasıtasıyla gelinden daha fazla şey talep etmekte, daha fazla hükmetmektedir. Kayınvalidenin yaptığı bu baskının belli bir noktasından sonra gelin aniden bayılır. Hastenede gözünü açtığı anda yüzünde bir aldırmazlık, umursamazlık, hiçbir şey olmamış gibi davranışlar sergiler. Herkes onun için endişelenirken, o sakızını şişirip patlatır. Bilinçaltı çizgiyi geçmiş baskılara düşünce ile mental tedavi yapmış ve "aldırmamazlığı" çözüm olarak sunmuştur.

Uzun süredir geçimsizlik içerisinde olan anne-baba boşanmaya karar verirler. Bu kararlarını çocuklarına söyleme aşamasında çocuk birden çok zor tedavi edilen veya hiç tedavisi olmayan bir hastalığa yakalanır. Durum anne babaya kendi özel durumlarını unutturur, çocuklarının derdine düşerler yeniden birlik, beraberlik olurlar. Anlaşamayacaklarını düşündükleri halde gayet iyi anlaşabileceklerini görürler.

Çocuklar anne-babanın gerilimini –onlar ne kadar hissettirmeseler de- havadan nem kapar gibi hisseder ve üzülürler. Bu üzüntü bağışıklık sistemini zayıflatır ve çocuğun hayata tutunma sevincini altüst eder. Çocuk kendini "anne-babası ayrılacaksa yaşayamayacağına" kodlar. Anne-babasının ayrı olduklarını düşünmek çocuk için büyük bir travmadır. Bu duygusal travma çocuğun hastalığa yakalanması ile sonuçlanır.



Bazen gitmek istemediğiniz bir yere zorunlu katılmanız gerekiyordur. İstemeye istemeye gidersiniz. Dönüşte ayağınızda bir ağrı hissedersiniz. Doktora gidersiniz ama tetkiklerde herhangi bir bulguya rastlanmaz. Bir önceki günkü toplantı ile ilgili olumsuz duygularınız size ağrı olarak dönmüştür aslında.

Bu örnekleri hepimiz az ya çok yaşamış veya duymuşuzdur. Ama bu hastalıkların hiçbirinin duygu ve düşüncelerimizden kaynaklandığı sonucunu çıkarmamışızdır. Bu hastalıkların çözümlerinin de kişilerle aramızda var olan soğuk savaşların, olumsuz duyguların zaman içerisinde merhamete dönüşmesinden, empati yaparak affetmemizden kaynaklandığının da farkında değiliz.

Tıpta hastalıkların sebeplerinin yüzde 70'inin duygusal olduğu tesbit edilmiştir. Aynı şekilde bu orandaki hastalıkların tedavisi de mentaldir. Bu mental tedaviyi bazen farkında olarak bazen de farkında olmadan ya-

parız. Duygusal yapımızı düzeltmeden yapılan tedaviler daha ağır bedeller ödeyerek gerçekleşir.

Ne olursa olsun bütün iyileşmeler sevgiden geçer, sevgi de affetmekten geçer. Hayat kendi olaylarını ve hastalıklarını "Mental Tedavi"lerle çözüyor.

Kitabımızın bundan sonraki kısmında hastalıkların duygusal sebeplerine ve mental tedavilerine değineceğiz...



AEROFAJİ (HAVA YUTMA)

Gürültülü geçirmelere yol açan hava yutma çeşitli nedenlerden kaynaklanabilen karmaşık bir rahatsızlıktır. Bu hastalık bilerek ve bilmeyerek belli miktar hava yutulmasına denilir.

Başlıca belirtisi geçirmedir. Organizma, gereksiz hava birikiminden kurtulmaya çalışmaktadır. Bu hastalık tedavi edilmezse yemek borusunun ve midenin genişlemesi veya kusma gibi başka hastalıklara sebebiyet verebilir.

! Duygusal nedenler: Hava yutarak geçiren hasta korkudan ve rahatsızlıktan muztariptir. Hayattan tat alamıyor, sevinemiyor demektir. Kişi her zaman kendi imkânlarının sınırını aşmaya can atar. Bu yüzden de kendi olamaz. Beden; zorlanma sonucu biriken aşırı havayı çıkartmaya çalışarak onu kendi sınırlarına yeniden yerleştirmeye, dolayısıyla kendi olmaya çalışır. Gözle görülmeyen bir el insanın içindeki havayı çıkartmaya çalışır.

Demek ki insanlar görmesin diye uğraşırken farkına varmadan aşırı hava almıştır.



Mental tedavi:

Hava hayat sembolüdür. Kişi, diğerlerine hayat vermeyi kendine borç biliyor olabilir. Örneğin, geçirmesi

olan bir adam yıllarca çevresindekileri güldürmüş ve eğlendirmiştir. Çünkü çevresindekiler her zaman gülmek istediklerini ve gülmenin sağlığa iyi geldiğini düşünmüşler. Geçiren insanın zihni "Bedeninin ne kadar ihtiyacı varsa o kadar hava alma zamanı gelmiştir. Bu senin hayatını daha doğal yapar." mesajını vermektedir.



AFAZİ (KONUŞMA YETENEĞİNİN BOZULMASI)

Afazi, konuşma yeteneğini bozarak iletişim sorunu na yol açan bir durumdur. İfade etme ve anlama yeteneklerini etkileyerek sözlü ve yazılı ifade kabiliyetini bozar. Genellikle bir inme (felç) veya kafa travması sonrası aniden ortaya çıkar.

Aynı zamanda yavaş büyüyen bir beyin tümörü veya beyin hücrelerinin yapısını bozan bir hastalıktan dolayı da afazi gelişebilir. Bozukluğun derecesi genellikle beyin hasarının yerine ve şiddetine bağlı olmaktadır. Kişi iletişim vasıtası olan dille konuşma kabiliyetini kaybeder. Hasta düşüncelerini ne yazılı ne de sözlü ifade edemez.



Duygusal nedenler: Afazi, düşüncelerini ifade edebilen fakat duygularını ifade edemeyen insanlarda görülür. Bu kişiler çevresindeki insanlar üzerinde otorite kurabilir ve onların sorumluluklarını da üstlenebilirler ancak öfkelerini ve şükran duygularını ifade edemezler. Çevresindekilerin gözünden düşme, itibarını kaybetme, mecaz manada "kendi yüzünü kaybetme" korkusundan dolayı derin hisslerini ifade edemezler.

Afazi bazen sağırlıkla beraber görülür. Kişi diğer insanların sözleri ile duygularının kabarcığından, yüze çıkacağından korkar ve bu yüzden sağır olmayı seçer. Bu şekilde kendini duymaya kapatarak hislerini baskılar. Hasta kişi sessizliğe kapanmayı ve hiçbir şey duymamayı seçer.



Mental tedavi: Afazi oluşması, kişinin bastırılmış duygularda sınıra geldiğinin göstergesidir. Zihin kişiye "Bütün hislerini ifade etmeye mecbur değilsin, bunu yapmadığın için üzülme" mesajı vermektedir. Bütün duygularını herkes senin çevrene yaklaşımını anlasınlar diye açıklamak istiyorsun. Ama merak etme, herkes bunu çok güzel anlıyor. Kendine kendin gibi olma izni ver. Herkesin seni görmek istediği veya geçmişde olduğun gibi olmaya çalışma. Bunu yaptığında asıl sen olacaksın ve insanlar "öz" den gelen samimi titreşimlere koşarak yanında olacaklar.



AFONİ (SES KAYBI)

Afoni sesin kısılması veya tümüyle kaybedilmesidir. Afoni sebepleri, genellikle konuşma kaslarını kontrol eden sinirlerin hastalanması veya zedelenmesi, boğaz, gırtlak hastalıkları veya nörozdur.

Histerik afoninin nedeni ise, şuuraltı, hiç konuşamamak veya özel bir durumda konuşamamak arzusudur. Eğer bununla beraber iltihap da varsa, bu duruma larinjit de eşlik ediyor demektir.



Duygusal nedenler: Bu hastalık çoğu zaman geçirilmiş şokun sonucu olarak ortaya çıkar. Kişi bütün gücüyle uğraşsa da kalbinin söylemek istediğini söyleyemez. Hassasiyeti onu güçlü bir harekete sevkeder. Bütün gücü ile harekete geçmesine rağmen kalbinin sesini gerektiği yere ulaştıramadığı için aşırı üzüntüye maruz kalır ve kendini boşlukta hisseder. Böylelikle sesi dışarıya çıkmaz.

Kişi, "En iyisi susmak, içine kapanmak." diye düşünmektedir. Zihin, "Herkesin sevgisini kazanmak, herkes gibi olmak için konuşmana gerek yok." mesajını vermektedir.

✓ **Mental tedavi:** Hemen sakinleş, her işi bırak. Biriktirdiğin öfkenin nedenlerine bak. Kimlere, neden kızgınsın? Kızgın olsan bile neden konuşmak zorundasın? Neden gerçeği söyleyemiyorsun? Tövbe istiğfar ederek "YOL"dan uzaklaştığının farkına var. Kızdığın insanları affet. Onları oldukları gibi kabul et. Sen onları görmek istediğin gibi görmek, değiştirmek istiyorsun. Öfken bundandır. Amacın Allah rızası için konuşmak olsun. O zaman sesin yerine gelecek ve konuşturulacaksın.



AFTLAR (AĞIZ İÇİ YARALAR)

Aftlar ağız içerisinde oluşan; dil yüzeyi, iç yanak kıvrımların ve diş etleri üzerinde görülen ağrılı, genellikle soluk beyaz, gri renklerde, çevresinde yoğun kızarıklıklar olan ağrılı yaralardır. Aftlar cinsel organlarda da oluşabilir.

! **Duygusal nedenler:** Kişi çevresine aşırı tepki verdiğinde ancak aynı zamanda da kendi duygularını ve ihtiyaçlarını sakladığında aftlar görülür. Ağız, sindirim sisteminin üst kısmıdır. Ağız boşluğunda oluşan herbir problem kişinin yeni fikri yutamaması, kabullenememesi ile ilişkilidir. Kişi sadece diğerlerinin yeniliklerine değil, kendinin yeni fikirlerine de her zaman karşıdır.

✓ **Mental tedavi:** Ağızda iltihap ve yaralar (aftlar) uzun süre kendinde sakladığın, konuşmadığın saçma fikirlerden oluşur. Bu türlü fikirleri temizle ve kafanda uzun süre tutmamaya çalış. Başkalarının ne tepki vereceğini düşünmeden söylemek istediklerini anlat. Senin de herkes gibi hızlı, pratik zihne sahip olma hakkın var. Eski, yararsız "hiç kimseyle konuşmamam gerekir, yenilikler zordur, düzenim bozulur, zarar görürüm, ne

derler, alay ederler" kalıplarını sil. "Sen yaparsın, yapmalısın düşüncesini" zihnine yaz.

Kısacası ağız problemleri "sakin ol ve yeni fikirlere açık ol, onlar her zaman zararlı değiller." mesajını veriyor.



SİVİLCE (AKNE)

Akne veya sivilceler ergenlik döneminde derinin yağlı kısmında ortaya çıkar, genellikle yirmili yaşlarda kaybolur. Bazı kişilerde bu süreç on seneyi bulabilir. Genellikle belli bir süreden sonra iz bırakmadan kaybolurlar ama bazen fazla ilerlemiş, kötü kozmetik iz bırakan aknelere olabilir.



Duygusal nedenler: Aknelere kişinin etrafındakileri aslına bakmadan, gerçek kimliklerini, gerçek niyetlerini araştırmadan uzaklaştırmak isteği nedeniyle ortaya çıkabilir. Kendini sevmediğinin, kendini sevmeyi beceremediğinin, kendine saygısının olmadığına işaretçisi olabilir. Kişinin fitratı kapalı ve hassas yapıda olabilir. Bu karakteri daha fazla ergenlerde görürüz. Kendilerine aşırı dikkat, ilgi isterler ve sık-sık utanırlar. Yalnız kalmak için kendi cilt problemleri ile yakınlarını, çevresini kendilerinden uzaklaştırırlar.



Mental tedavi: Eğer ergen veya ergen olmayan birisi aknesi varsa kendisiyle ilişkisine yeniden bakmalı. Senin asıl sen olmana, kendi dâhili özelliğini, karakterini ortaya çıkarmana engel olan ne? Babana veya annene benzemek istiyor olabilirsin ya da aksine babanın veya annenin sözlerini, hareketlerini doğru bulmadığın için, onlar gibi olmamak için kendine baskı uyguluyor olabilirsin. Her iki halde de kendine kendin olmaya izin vermiyorsun.

Eğer ergenlik yaşı'n geçmişse ve yine akneden eziyet çekiyorsan, düşüncelerinde o zamanlara dön ve o senelerde nelerin ortaya çıktığını dikkatle hatırlamaya çalış. Eğer akneler yetişkinlikte bile geçmediyse demek ki, o yıllarda yaşadığın psikolojik travmalardan etkilenmeye devam ediyorsun. Kendinle olan ilişkine bakmanın ve bunu yoluna koymanın zamanı çoktan gelmiştir.

Akneler yetişkin yaşta oluşmaya başlarsa bu ergenlik döneminde bir çok negatif duyguları bastırdığın, özellikle kendi şahsi özelliğinle ilgili olan duygularını bastırdığın anlamına gelir. Hayatını analiz et, özellikle akneler oluşmadan önceki döneme bak ve ne gibi duyguları bastırdığını araştır. Akneler sana bilincinin derinliğinde sakladığın ve artık bastırılamaz durumda olan duygularından kurtulmanın zamanı geldiğinin hatta geç kalındığını haber veriyor. Beden belli duyguları örtbas etmek için aşırı enerji talep ediyor.

Bedenin sana kendine saygı duymayı ve kendi iç güzelliğinin farkında olmanın mesajını veriyor.

Gözlerini birkaç dakikalığına kapat. Kendini oturduğun odaya misafir olarak geldiğini hayal et. Üstelik bir de çat kapı gelmişsin. Kendi içine doğru derinleş. Sükûnete dal. Şemailin, şeklin, boyun, posun, yüz görünüşün, kilon, kendini ifade etmen nasıl? Misafirini seviyor musun? Kabul ediyor musun? Kollarını açarak bağrına basıyor musun? Yoksa gelişinden memnun olmadığın bir misafir gibi gönülsüz mü karşılıyorsun?

Peki, düşüncende kendini nasıl hayal ediyorsun? 38 beden, ince, zarif birisi olarak mı? O zaman kendini gerçekten sevmiyor, kabul etmiyorsun. Çevrenin kabulleceği bir sima var düşüncende. O olmayınca başka-

larına gerek yok, kendin kendinle savaşıyorsun. Ve bu öfkeni istem dışı dışarıya vuruyor, duygusal zehirlerini aktarıyorsun. Kendini kabul et dediğim zaman egodan bahsetmiyorum. Asıl benliğinizden bahsediyorum. Ego-lar zaten tavan yapmış durumda.

İşte kendinizle olan bu çatışmadan bir ömür boyu haberiniz olmadan yaşayabilirsiniz. Sanal egonuzu güçlendirerek çevreye "ben güçlüyüm" düşüncesini yayabilirsiniz ama bunun böyle olmadığını kendiniz de biliyorsunuz. İçinizdeki benlik mutlu değil, sivilcelerle veya diğer problemlerle boğuşmakta ve doğruyu bilmek isterseniz aslında kendinizi aramaktasınız.



ALERJİ

Alerji, vücudun belli bir maddeye veya maddelere karşı aşırı veya değişilmiş hassasiyetin yükselmesidir. Alerji, bağışıklık sistemi ile ilişkili hastalıklarda kendini gösterir.

! Duygusal nedenler: Alerji genellikle birisi ile başedilemeyen ilişkinin dışı vuruluş şeklidir. Artık o kişi ile iyi geçinmek mümkün olmadığında, tahammül etmenin eşiğine gelindiğinde alerji ortaya çıkar. Kişi olayların üstesinden gelmeye, çevresindekilerle iletişim kurmaya, onların yakınında olmalarına bile zorlukla tahammül eder hale gelir. Böyle kişiler çoğu zaman diğer kişilere çok güçlü duygularla bağlı olurlar. Bazısı karşısındaki derin duygusal iz bırakmak ister. Alerjiklerin çoğunluğu alingan olur. Kendilerini öfkelenmekte haklı bulur ve kendi savunma mekanizmalarını güçlendirirler.

Alerji her zaman içsel karşı durmayla alakalıdır. Alerjik kişinin şahsının bir kısmı değişim yapmak, akışda olmak için ilerlemek istemektedir. Diğer kısmı ise ilerlemek, çaba

göstermek niyetini bastırmaktadır. Aynı karakter kişinin diğer insanlarla ilişkilerinde de olduğu gibi devam eder.

Örneğin bir kişinin gelişine sevinip diğer taraftan da o kişinin gitmesini arzu edebilirsiniz. Bir kişiyi seviyor ama aynı zamanda da ona bağlı olma durumunu kabullenemeyebilirsiniz. Zaten bir kişi uzun süre biriyle beraber olduğu zaman sevdiği kişinin karakterinde çok eksiklikler bulur. Çoğu zaman alerji sebeplerinin altında alerjik kişinin ebeveynlerinin hayata tamamen farklı bakışları olması ve her zaman tartışmaları yatmaktadır. Alerji aynı zamanda kendine dikkat çekmenin en iyi yöntemidir. Özellikle alerji sırasında nefes alma nedeniyle sorun oluşuyorsa o zaman alerjik kişi bir taraftan özgür olmak istiyor, diğer taraftanda birilerinin yardımı olmadan da geçinemiyor demektir.

Alerjinin duygusal nedeni, kişinin yakınındaki şahısla geçinememesi ama onsuz da yapamaması, o kişinin devamlı yakınında olmasını istemekle birlikte onunla yakın ilişkiyi kaldıramamasıdır.

✓ **Mental tedavi:** Eğer bir kişi alerjik hastaysa, demek ki onun hayatında çeken ve aynı zamanda iten belli başlı olaylar devridaim ediyor demektir. Hayatında öyle bir kişi veya kişiler var ki ilişkide ona tutunmuş ve bağımlı olmamaya çalışıyor ama aynı zamanda da o kişinin kendisini desteklemesini istiyor demektir. Bu genellikle en yakınındaki kişi olur.

Değerleri konusunda çatışan kişiler buna dâhildir. Demek ki çatışan değerler insanı mutlu, başarılı olmaya karşı olmakla beraber, sağlığında da problemler oluşturuyor.

Sevdiğiniz şeylerin hepsi birer "değer" sayılır. Edinmek istenilen değerler; sevgi, başarı, özgürlük, yakınlık, güvence, serüven, güç, ihtiras, rahatlık, sağlık vb. şey-

lerdir. Kaçınılmak istedinilen değerler ise reddedilme, öfke, hırs, yalnızlık, depresyon, başarısızlık, küçük düşme, suçluluk vb. değerlerdir.

Bazen ulaşmak istediğimiz değerlerle kaçmak istediğimiz değerler çatışır. Mesela; ulaşmak istediğiniz değerlerin başında başarı gelir. Başarılı olmak istiyorsanız bu sizin en önem verdiğiniz değerdir. Kaçınacak değerler arasında içinde en başta reddedilme duruyorsa bu çatışmanın hayatınızda ne gibi zorluklar oluşturabileceğini düşünün. Başarının zevkine ulaşmak isteyen ama bu arada reddedilme acısını hiç yaşamak istemeyen insan, uzun vadede başarılı olamayacaktır. Bu kişi aslında büyük başarıya ulaşmadan önce kendini sabote edecektir. (Antony Robbins)

Alerjisi olan kişide de bu değerler farklı şekilde çatışır: Bağımsız olmak, özgür olmak onun ulaşmak istediği değerlerdir. Bir yandan destek ve yardım almak istiyor ama aynı zamanda yardım alacağı kişilerin hayatına karışmalarını ve yakınında olmalarını kaldıramıyor. Bu değerlerin çatışması alerji şeklinde sağlık sorunu olarak yaşamında tezahür eder.

İlginçtir ki, alerji çoğu zaman çok sevdiği bir şeye karşı olur. Örneğin süt ürünlerini çok sevdiği halde onlara karşı alerji olabilir. Eğer gıdalara karşı hassasiyetiniz varsa hayattan tad alma, hayatın tadını çıkarma, sevinme hislerine hakkınız olduğunu kendinize çok zor ifade ediyorsunuz demektir.

Eğer toza veya herhangi hayvana karşı bir alerjin varsa, kendini her an patlamaya hazır bir öfke hali içinde gibi hissediyor olabilirsin. Neden diğer insanların ilişkilerinde sana agresif davrandıklarını düşünüyorsun? Sana bu düşünceni yeniden gözden geçirmeni öneriyorum.

Kişi diğer insanlardan korkuyorsa korku nedenini kendinde aramalıdır. Sorulduğunda çoğu kişi "hiçbir korkum yok" der. Ama biraz araştırıldığında çoğumuzun bir liste çıkartacak kadar korkuları vardır. Bu korkuların varlığından haberimiz bile olmayabilir. Bunlarını irdelediğinizde çoğunun aslında sanal olduğunu bulursunuz. Böylelikle korkularınızla yüzleşmiş olur, onların farkına varır ve sorunu çözmüş olursunuz.

Önce korkularınızın farkına varın ve bir listesini çıkarın. Gerçek bir korku mu yoksa sanal mı diye inceleyin. Sonra değerlerinizin listesini çıkartın. Sizin için hayatta en değerli olan şeyler nelerdir? Neler sizin olmazsa olmazınızdır? Kurallarınız nelerdir? Değerleriniz nerede çatışıyor ki, size yakın insanlarla hem yakın olmak, hem de onların hiçbir işinize karışmamasını istiyorsunuz? Çünkü eylemlerinizi değerlerinizi yönetiyor. Tahammül edemediğiniz kişilerin karakteri ile kendinizi kıyaslayın. Onlarda hoşunuza gitmeyen yönler ya yaptıklarınızdır, ya yapmak istediklerinizdir, ya da inandığınız şeylerdir.

Bütün bunların kendinizde ne derecede olduğunu tespit ettikten sonra önce kendinizi olduğunuz gibi bu huyunuz, bu karakterinizle kabullenin. Eksik taraflarınıza göre sakın kendinizi kötü bir insan sanmayın, kendinizi suçlamayın. Sadece büyüyecek yanlarınız olduğunu düşünerek onları geliştirin.

En sonunda ise affedin. Kendinizi ve kaldıramadığınız tüm insanları...



ALZHEİMER

Bu hastalık yaşlı insanlarda hafızanın yavaş yavaş kaybolması ile karakterize olur. Alzheimer hastaları geçmişlerindeki olayları kolaylıkla hatırlar ama şimdide

olanları zorlukla hatırlar. Hasta olayların nasıl oluştuğunu unuttur o yüzden olayları hafızalarına kaydedemez.

❗ **Duygusal nedenler:** Alzheimer hastalığı gerçek hayattan kaçış yoludur. Bu hastalığa genellikle gençlik döneminde her şeyle ilgilenen insanlar yakalanırlar. Kişinin harika bir hafızası vardır fakat kaliteli olarak kullanamamıştır.

Çevresindeki her şeye tepki vermiştir. Diğer insanların önem vermediği, farkında bile olmadığı olayları detaylarıyla hatırlar. Hatta gençliğinde hafızası ile övünmüş ve gururlanmıştır. Diğer taraftan kendini önemli şahıs olarak nitelendirmekle, ona yeteri kadar dikkat göstermeyen ve ona kendisinin istediği gibi davranmayan kişilere kızmıştır. Şimdi ise bu hastalık ona kendine yardım eden, bakımını yapan kişilerin onu yönlendirmesinden ve birçok sorumluluktan kaçmaya imkân vermektedir.

✔ **Mental tedavi:** Bu hastalıkla kişinin kendisi değil, yakınındakiler daha fazla mücadele ediyorlar. Hastalıklı kişi bu durumu elinde olan yegâne intikam alma yolu olarak görür. O uzun süre sustuğunu ve sabrettiğini düşünerek, şimdi ne istiyorsa yapmak için tam da zamanı olduğunu düşünür.

Alzheimer hastası olan birisi bilmelidir ki istediklerini bu hastalık olmadan da yapabilir. Hasta, çevreye olan sevgisini ve saygısını hiçbir şeyle ilgilenmek istemese de, çalışmasa da, hiç bir şeyi hatırlamasa da devam ettirebilir.

Kişi geçmişin ve bugünü hakkında düşünerek güzel zamanlarını hatırlamalı, ömrünün kalan zamanını da öyle güzel devam ettirmelidir.



AMNEZİA (UNUTKANLIK)

Amnezia hafızanın kısmi veya tamamen kaybolmasıdır. Alzheimerden farklı olarak amneziada eskilerde ezberlenmiş bilgiler saklanmaz.



Duygusal nedenler: Amnezia, kişiye ağrı ve rahatsızlık veren düşüncelerden kurtulma yoludur. Unutkan bir insan geçmişte bir kaç hatırası ile baş edememiş olabilir.



Mental tedavi: Geçmişte yaşananlarla baş edememiş olabilirsin ama şimdi artık bu hatıralarla yüzleşebileceğin durumdasın. Kendine geçmişte olan duygu birikimlerini şimdi çözebileceğini telkin et ve bunu en güzel nasıl yapabileceğini düşün. Eğer çevrendeki diğer insanların sana yardım etmelerine izin verirsen mutlaka kendi manevi özelliğinle irtibata geçeceksin.



ANEMİYA (KANSIZLIK)

Anemiya kandaki kırmızı kan hücrelerinin miktarının azalmasıdır. Kırmızı kan hücreleri vücuda oksijeni taşıyarak karbondioksiti çıkartırlar. Kansızlığın belirtileri, deride ve skleralarda (göz akı, göze önden bakıldığında, göz bebeklerinin çevresindeki beyaz bölüm) beyazlaşma (renginin kaçması), kalp atışlarının sayısının artması (çarpıntı), nefes alıp verme sayısının artması ve aşırı yorgunluktur. Hastalar baş ağrısından ve kulaklarda sestən şikâyet eder. Kulaklarda dolgunluk ve sesin olması beynin oksijen azlığının göstergesidir.



Duygusal nedenler: Metafizik olarak kan hayat sevincini ifade eder. Kansız kalan kişi kendisinin varlığını, varoluşunu zorlukla kabul ediyor ve yaşama sevincini

kaybetmiş demektir. Kişi haklarının kaybolmasına direnç göstermez. Kendi arzuları ve talepleriyle bağlantıyı kaybeder. Yavaş yavaş solduğunu hisseder.

✓ **Mental tedavi:** Eğer kansızlığınız varsa, kendi hayatınız üzerinde kararları kendiniz vermeli, kontrolü elinize almalısınız. Hayatın inisiyatifi kendinizde olmalı ve diğer insanlara bağımlı olarak yaşamaya son vermeli-siniz. Hayattan tat almanıza, hayatın sevincini yaşamaya mani olan negatif düşüncelerinizi bilinçli olarak kabul edin. İçinizdeki sevinmek, gülmek, hayattan zevk almak isteyen küçük çocuğu özgür bırakın. Onun isteklerini hayata geçirmeye çalışın. Çünkü o sizsiniz.



ANEVRİZMA

Anevrizma kan damarlarının, genellikle arterlerin zayıf bir noktasının genişleyerek balonlaşmasıdır. Anevrizmada damar duvarları kese şeklinde genişleyerek öne çıkar. Anevrizmalar genellikle damarların çatallanma bölgelerinde oluşurlar ve bu bölgelerin devamlı olarak basınç altında kalmasına bağlı olarak geliştikleri düşünülmektedir. Yavaş yavaş büyürler ve büyüdükçe duvarları daha da zayıflar. Bazı damar hastalıklarında daha sık görülürler.

Anevrizma olduğu zaman damarın yırtılması ve çatlaması riski çok fazladır. Eğer anevrizma göğüs bölgesindeyse hasta bu bölgedeki ağrıdan ve öksürükten muzdariptir. Yutkunmak onun için zordur. Anevrizma karın bölgesindeyse karın ağrıları ve sindirim problemleri ile kendini ortaya koyar. Beyin anevrizması genellikle doğuştan değildir. Beyin anevrizması her yaştaki kişilerde görülebilir, ancak çoğu 35 ila 60 yaşları arasındaki kişilerdir.

Birinci derece akrabalarında 2'den fazla sayıda anevrizma bulunan kişilerde de anevrizma bulunma olasılığı topluma göre 5 katı fazladır. Doğuştan anevrizma ile dünyaya gelmiş çocuğun hastalığının metafizik nedenlerinde çözülmemiş duygusal problemler önem taşır.

❗ **Duygusal nedenler:** Bu hastalık ailede yaşanan büyük bir üzüntüden sonra gelişir. Özellikle önceki var olan ilişkilerin bozulması hayat sevincinin kaybedilmesine neden olur.

Anevrizma olan kişi özellikle bir bölünme, yırtılma, parçalanma yaşar veya yaşamıştır. Yani kalbi paramparça olmuş veya oluyordur. Bu nedenle bilinçaltında kendini suçlar. Aşırı negatif duygular biriktirmiş ve artık onları tutamayacağı için parçalanmaya karar vermiştir. Birikmiş duyguları defalarca tekrar hatırlayarak bu duygu birikimleri ile ancak parçalanarak başedebileceğine karar vermiştir.

✅ **Mental tedavi:** Anevrizma; "Hemen negatif duygular biriktirmekten vazgeçmelisin ve sana yakın olan kişilerle problemini paylaşmalısın." sinyali verir. Duygularını kendine saklamak gereksizdir. Aşırı hassas olduğunu kabul etmekten korkuyor olabilirsin ancak fazla seçeneğin yok. Ya sen derdini anlatırsın ya derdin seni götürür.

Ayrıca sana inadını bırakmanı tavsiye ediyorum. İnadın seni radikal kararlar almaya yönlendiriyor. Örneğin parçalanmaya karar vermen sana hiç de iyilik getirmeyecek. Kalbin tamamen başka bir şey istiyor. Saçma düşüncelere izin verme. Onlar senin içinde yaşayan ağrı ile oluşturulmuşlar. Bu ağrılarını, acılarını yakınlarına ifade etmekle sen yeniden çevrenle iletişimde sevinç, neşe, mutluluklar yaşayacaksın.



ANİ AĞRI

Burada bahsi geçen ağrı; hiç bir sebep olmadan, beklenmedik zamanda birden oluşan ağrı türüdür.



Duygusal nedenler: Kurallara göre suç işleyen kişi cezasını çekmek üzere cezaevine gönderilir. Bizim "Ben" olgumuz, kendine suçlu hükmü vererek kendini cezalandırır, bir nevi kendini cezaevine gönderir. Ancak bunlar bilinçaltında olup biter. Ani ağrı insanın kendi kendine vereceği ceza yöntemlerinden biridir.

Ani ağrı kişinin ne yapması veya yapmaması hakkında ya da ne planladığı hakkında kendi-kendini suçlamasıdır. Bu suçlama çoğu zaman gerçek değildir. Kişi kendi durumu olduğu gibi algılayamaz. Kendini hayatın hangi alanıyla ilgili suçladığını bulmak için bedenin hangi bölümünde ağrı olduğunu araştırmak gerekir.



Mental tedavi: Eğer kendini sık sık suçluyorsan ve kendini suçlu olarak nitelendiriyorsan, diğer insanlar hakkındaki günahlarını kendine ceza vererek ortadan kaldırma düşüncesine sahip kişilerdensin demektir. Maalesef bu yanlış bir yoldur.

Her defasında yanlış yaptığında, kendini suçlu kabullendiğinde her şeye yeniden başlayabileceğini zannediyorsun.

Günahının ne kadar gerçek olduğunu araştırırsan ağrını yok etmek o kadar güvenlidir. Birine veya kendine zarar veren veya vermeyi düşünen kişilerde bu ani ağrılar olur. Eğer kendini suçlu hissediyorsan ama gerçekte suçlu değilsen değerlerine ve inançlarına yeniden bak. Sana bu vesveseyi veren ses beyninden seslenir, kalbinden değil. Bu ses senin değil, başka birilerinin (çoğu zaman ebeveynlerinden birinin) sesi-

dir. Zihnini bunu kaydetmiş ve inanmaya söz vermişsin. Kendine ve bu dünyaya olan bakış açını değiştir ve boş suçlamalardan kendini kurtar

Ağrı, her türlü suçluluk duygusunun belirtisidir. Suçluluk duygusu daima ceza arar, ceza ağrı yaratır. Kronik ağrılar, kronik suçluluk duygusundan kaynaklanır. Bu duygular o kadar derine gömülmüştür ki, çoğunlukla farkında bile olmayız. Suçluluk duymak tümüyle faydasız bir duygudur. Ne kişinin iyi olmasını sağlar, ne de durumu değiştirir.

Mahkûmiyetiniz bitti, affedin, bırakın gitsin.



ANOREKSİYA

Anoreksiya, özellikle genç kadınlarda görülebilen, yemek yememek, çok az uyumak, buna rağmen çok aktif olmakla beliren psikolojik bir bozukluktur. Bu hastalık genellikle ergenlik döneminde, nadiren de erişkin çağında başlar. Aşırı zayıflama tutkusu her bireyde oluşabilir. Bu durum rejim uygulaması ile başlar. Önce-leri kontrol edilebilen iştah bir süre sonra kaybolur. En önemli belirtisi iştahın olmamasıdır.

Yeme bozukluğu olan Anoreksiya Nervoza günümüzde sadece genç kızlarda değil artık erkeklerde de görülüyor. Devamında zayıflama ve vücudun genel fizik durumunun kötüleşmesi ile sonuçlanır. Kadınlarda daha çok, erkeklerde daha az görülür. Tedavisi zor olan vakalarda hayati tehlike söz konusudur. Ayrıca yoğun psikolojik sorun yaşayanlarda da görülebilir. Ailevi, okul, iş veya duygusal konularda çöküntü yaşayanlar yemek yemeyi reddeder, zorla yediği takdirde çıkarır.



Duygusal nedenler: Gıda yememekle, toprağın doyuran sembolü olan anne reddediliyor demektir.

Anneyi reddetmekle herkeste var olan dışıl enerji geri çevriliyordur aslında.

Yemek yemek istemeyen kendi hayatına yeniden bakmalı ve kadınlığının gelişmesine izin vermelidir. Kadınlığından kaçmak yerine onu geliştirmelidir. İştahsız hastalar kolaylıkla astral âleme veya kendileri oluşturdukları âleme geçiş yapabilirler. Kendilerinin oluşturdukları, olmak istedikleri âlemde bu gezegende olan hiçbir şey yapmamak, hiçbir şeyle ilgilenmemek isterler. İştahı bastırmakla kendisinin yaşamak ve hareket etmek isteğini geri çevirir. İnsanın annesini kabul etmesi, yemek iştahını kapatır.

✓ **Mental tedavi:** Eğer anoreksiyan varsa ilk önce annenle ilgili olan düşünceni değiştirmelisin. Onun senin için her zaman iyilik arzu etmiş, senin iyiliğin için çalışmış olduğunu kabul et. Annenin de diğer insanlar gibi kendi korkuları ve yetersizlikleri olabileceğini düşün. Annen sana herhangi bir nedenle kızmış ve seni üzmüş olabilir. Ancak unutma ki, seni üzen, ızdırap çekmeye mecbur eden senin olaya olan bakış açıdır, olayın kendisi değil. Bu bakış açısını değiştirmek senin elinde. Ne olursa olsun bir şekilde anneni ve onun sevgisini kabul et. Bununla sen kendi dışıl enerjini kabul eder ve hayatın tadını ve iştahını elde etmiş olursun.



ANÜS (MAKAT) RAHATSIZLIKLARI

Anüs sindirim sisteminin sonudur. Burada iyi veya kötü huylu kitleler, kanama, apse, ağrı, çatlak ve kaşınma görülebilir.

! **Duygusal nedenler:** Anüs sindirim kanalının bitme noktası olduğu için, metafizik olarak bir fikrin, ilişkilerin

veya her hangi bir sürecin sonu anlamına gelir. Eğer o bölgede ağrı hissediyorsan bir şeyi bitirmek konusunda kendini suçluyorsun demektir. Bu duygun o kadar büyük ki bir yerde oturamıyorsun bile.

Kaşıntı, hayata geçirilemeyen arzuları durdurmak veya bitirmek anlamına gelir.

Eğer o yerde apse (iltihab) oluşmuşsa burada da bir şeyi bitirmek düşüncesi vardır.

Kanama da apse açıklaması gibi anlayışa tabiidir. Burada yaşanan öfke ve hayal kırıklığı ile birlikte hayat sevincinin ve tadının kaybedilmesi de eklenir.

✓ **Mental tedavi:** Geçmişe aşırı bağlanmaya gerek yok. Kendinde eskiyen ne ise bütünlükle bitirmeye izin ver ki, senin için yeni bir başlangıç olsun. Bunu sevgiyle, sevinçle, dengeyle yap. Kendin gibi kişilerin hiçbir etkisi, tavsiyesi, desteği olmadan kendin karar verebilirsin. Sana kendi kararlarını vermekte zorluk çıkaran, vesveseye düşüren egonla konuş. Ona şu andan itibaren kendinle ilgilenebileceğini, özgür karar verebileceğini ve sonuçlarına da katlanabileceğini söyle.



APANDİST

Apandist kısaca apandistin iltihaplanmasıdır. Kalın bağırsağa bağlı bir tüp şeklinde ve yalkaşık 10 santimetre uzunluğundaki bu doku iltihaplandığında kalın bağırsağın bu bölümü tıkanabilir. Apandist patladığında ise iltihaplı sıvı karın boşluğuna akar ve kısa sürede gerekli önlemler alınmazsa karın zarı iltihabına yol açar.

Hastalık karında ağrı, sindirim bozukluğu, mide bulantısı, kabızlık veya ishal, gaz sorunu ve sırt ağrısı gibi diğer belirtilere eşlik edebilir. Ancak ağrı dışında görülen bu belirtiler her kişide ortaya çıkmayabilir.

Apandist ameliyatının geciktirilmesi peritonit gibi çok ciddi rahatsızlığa neden olabilir.

❗ **Duygusal nedenler:** Sonu "it" le biten bütün hastalıklar gibi apandist de kişi kendinde öfke hissini bastırdığında baş gösterir. Diğerlerine duyulan bağımlılık, aynı zamanda itibar edememek, öfkesini ifade etmeye, paylaşmaya izin vermez. Kişi, birilerinin onu biktırmasından çok korktuğu için o kişiye karşı duygularının açığa çıkacağından rahatsız olacağını düşünerek fikrini açıklamaya cesaret edemez. Kişi bir çıkmazdadır.

✓ **Mental tedavi:** Apandist patladığında iltihaplı sıvı karın boşluğuna aktığında, kısa sürede gerekli önlemler alınmazsa karın zarı iltihabına neden olur. Yani, insanın hayatını kaybetmesine sebep olabilir. Bu yüzden artık durma, duygularını ifade et. Uzun süredir bastırdığın duygularını daha da tutmaya devam edersen durum çok kötü olabilir. Sende öfke oluşturan durumdan kaçmana gerek yok, kendinin ve diğerlerinin mükemmel olmadığını sevgi ile kabul et.



ARTERİYA (ATARDAMARLAR) PROBLEMLERİ

Arteriyalar kalpten bütün organlara ve dokulara kanı taşıyan damarlara denilir ve tıpta "atar damarlar" olarak tabir edilir. Venler ise kanı organlardan kalbe doğru taşırlar, tıpta "toplar damarlar" olarak tabir edilir.

❗ **Duygusal nedenler:** Atar damarlar yoldur. Sembolik ve gerçek manada hayat gücünün ilerlediği yollardır. Atar damarlarında problem olan kişi kendine hayatı tamamıyla, doya doya yaşamaya izin vermez. Hayatın bir veya birkaç alanında iletişime ve harekete geçme yetersizliği vardır.

Bütün olumsuz göstergeler sosyal aktivite düşüklüğü nedeniyle olabilir. Kişi güzel duygularını kapatır. Kalbini dinlemeyi beceremez, hayatını sevinç ve neşeyle sürdüremez.

✓ **Mental tedavi:** Boş şeylere aldırmamanın ve onları içinde tutmaya son vermenin zamanı gelmiştir. Dur ve kendine sor; hayatta seni neler sevindiriyor? Fiziki ve ruhsal tatmin olmanın arasında gitgelde olmamalısın. Yani arzularınla ruhsal değerlerin arasında kalmamalısın. Bu arzularını ve onları tatmin etme yollarını kontrol etmelisin. Hayat sevincini çoğaltmalı ve daha uzun süreli hale getirmelisin. Hayat ona aşırı ciddi anlam verilmesinden çok daha önemlidir.



ARTRİT

Artrit, belirtileri ağrı, şişkinlik, kızartı, ateş olan eklemlerin romatik hastalığıdır. Bir veya birkaç eklemin hasar görmesi ile karakterize olur. Artrit nedeniyle oluşan ağrı, hareket ve istirahat zamanında da görüldüğü için artritli hasta gece de gündüz de ağrı hisseder. Bu bakımdan eğer eklemlerinizi gece ağrıyor ve iltihap da varsa bu artrit belirtisi olabilir. Bu hastalık eklemlerin hareketliliğini kısıtlar, hastanın fiziksel durumunu sınırlı hale getirir.

! **Duygusal nedenler:** Tıpta artrit bir kaç şekli vardır. Hastalığın ciddiyeti duygusal, mental, ruhsal blokların ciddiyetini ifade eder.

Artrit genel olarak kendine aşırı sert davranan insanlarda görülür. Kişi kendine o kadar sert davranır ki, kendine durma ve gevşeme imkânı tanımaz, kendi fikirlerini ve arzularını dile getiremez. Artritli kişi herkesin onu çok iyi bildiğini ve bu yüzden onun ihtiyacı olan herşeyi

vermelerini, teklif etmelerini bekler. Çevresindekiler onun beklentilerini yerine getirmediğinde üzülr ve hayal kırıklığına uğrar. Bu hayal kırıklığı; üzüntüye, acıya ve alınganlığa dönüşür. Hatta kendini güçsüz hissetse bile intikam almayı düşünür. Bu hisler onda bilincinin derinliklerinde sakladığı bir öfke oluşturur.

Artritli kişide içsel eleştiri yeteneği fazla gelişmiş olur. Artrit hangi eklemden hayatin o sahasında nasıl bir problem olduğunu bulmak gerekir. Eğer artrit ellerde ise kişi hayatta elleri ile ne yaptığına dikkat etmelidir. Yardım gerekiyorsa, çevresindekiler onun isteğini o söylemeden bilsin ve hayata geçirsın diye durup beklememesi gerekir. Artriti olan kişiler çok sakın ve doyumlı görünürler. Gerçekte ise aşırı bastırılmış ve açığa çıkarmak istedikleri öfkeleri vardır. Artritli kişi kendini felç eden düşünceleri biriktirmekten vazgeçmelidir.

✓ **Mental tedavi:** Artritten muztaripsen, kendi ihtiyaçlarını ve arzularını açıklamanın neden bu kadar zor geldiğini düşünmelisin. Belki de "Hep kendi arzu ve ihtiyaçlarımı yerine getirirsem bencilin biri olurum" diye düşünüyor olabilirsin. Bir yandan arzularının hayata geçmesini istiyor bir yandan da kendini bencillikle suçluyorsundur. Burada mutlaka değerler konusunda çatışma vardır.

Ama bunu derinlemesine incelersen doğru düşünmediğini göreceksin. Senin için bencil sözünün ne derecede doğru olduğunu araştır. Gerçekten bencil biri misin?

İstemediğin bir şey olduğunda "Hayır" demesini bil. Bir iş yapmaya karar verdiğinde de bunu kendini eleştirmeden, zevkle yap. Bir iş yaptığında kimse için yapmaya mecbur olmadığını, bunu kendin için yaptığını düşün. Tabii ki Allah rızası için yaparsan daha kolay olur, daha verim alırsın.

Kendini suçlamadan, sevinç ve zevkle çalıştığın zaman hayat sana daha kolay ve sevimli görünecek. Kendini daha fazla esnek ve enerjik hissedeceksin.



ARTROZ

Artroz'da artrit farklı olarak eklemlerde iltihap yoktur. Eklem kıkırdaklarının bozukluğunun ön planda olduğu bir kronik hastalıktır. Artrozlu hastalar sabah uyandığında eklemlerin hareketsizliğinden rahatsız olurlar. Hasar görmüş eklemi harekete geçirmek için belli bir süre gerekir. Buna sabah tutukluğu denilir. Artroz'la hasar görmüş eklem, hareketliliğini kaybeder ve kişi yürüdüğü zaman hışırtı gibi bir ses duyar. Hışırtı muayene sırasında önemli bir belirtidir.



Duygusal nedenler: Artrit ve artroz arasında çok benzerlikler vardır. Artroz'un farkı; artrozlu kişi diğer insanlara karşı intikam ve öfke duyar. Artritte ise bu hisler ve suçlamalarla kendini yıpratır.

Artrozlu hasta kendi mutsuzluğu için kendinin sorumluluğunu kabul etmez, diğer insanları suçlar. Kişiyi haksızlık hisleri kaplamış, herşeyin, herkesin haksız olduğunu düşünerek aklının ürettiği şeylerle herkesi yargılar.



Mental tedavi: Artrozlu kişi çevresindekileri sevgi ve empati ile kabul etmesiyle tedavi olur. Onlara yardım ederek, işlerine koşarak, sevgilerini, takdirlerini kazanmaya çalış. Ama sakın içindeki herkesi suçlayan yargıyla yardıma kalkışma. Yardım etmeyi kendini borçlu, mecbur hissetmeden, kendin isteyerek yap. Yaptığın koşturmaların büyük karşılığını bekleme. Sadece yap, yapabildiğin kadarını yap. Kalpten, içten, sevgi ile, bekletisiz ve en önemlisi gerilmeden yap.

**ASTİM**

Astım nöbet şeklinde kendini gösteren bir hastalıktır. Başlıca belirtisi teneffüsün zorlanması, nefes alma hafif ve çabuk olurken nefes vermenin süresinin uzun olmasıdır. Bu zorlu nefes verme süresinde göğüste ısıklı sesi duyulur. Isıklık sesi bazen steteskopla, bazen olmadan da duyulur. Nöbet dışı zamanlarda ısıklı sesi duyulmaz.



Duygusal nedenler: Astımlı hasta kolay nefes alır ancak nefes vermede zorluk çeker. Bedeni hastanın daha fazla şey istediğini söylemektedir. Kişi gereğinden fazla hava alıyor ve bunu da zorlukla veriyordur. Olduğundan güçlü görünmeye çalışarak, bununla kendine karşı sevgi duyulacağını düşünüyordur.

Astımlı kişi kendi becerilerini ve imkânlarını gerçekçi değerlendirememektedir. Herşeyin kendi isteğince olmasını arzular, fakat bunlar hayata geçmeyince astım 'ısıklı' ile kendine dikkat çekmeye çalışır. Astım aynı zamanda kişinin kendi zannettiği gibi güçlü olmadığının iyi bir ispatıdır.



Mental tedavi: Astım nöbeti bedenin çok önemli bir sinyalidir. Senin arzuların ne kadar büyükse o kadar bedenini zehirliyor ve boğuluyor sinyalini verir. Artık kendine zayıf yanlarını ve değerlerini itiraf etme ve kabullenme zamanı gelmiştir. Artık artılarını, eksilerinle bir insan olduğunun farkına varmanın zamanı gelmiştir. İnsanlar üzerinde güç oluşturmanın sana sevgi ve saygı getireceği düşüncesinden vazgeç. Yakınlarının üzerinde hastalığınla güç oluşturmayı bırak.

**ASTİGMATİZM**

Astigmatizm, gözün en ön bölümü olan korneanın yu-

varlak olması gerekirken yumurta şeklinde olması durumudur. Bu şekil bozukluğundan dolayı göze gelen ışınlar düzgün kırılmaz ve tek bir odak noktası oluşturmaz. Astigmat genellikle doğuştandır ve genetik faktörlere bağlıdır. Bunun dışında bazı travmalar da astigmata sebep olabilir.

❗ Duygusal nedenler: Astigmatizmin duygusal nedenleri kişinin iç âlemi ile dış âlemi arasında zıt görüşlerin olmasıdır. Bu zıt bakış kişinin her şeyi kendi istediği gibi görmesinin sonucudur. Böyle bir kişinin olaylara objektif bakması mümkün değildir. Astigmat kişi olayları çevresindekiler gibi değerlendirmez ve bu da onun iç çatışmasının kaynağını oluşturur. Diğerleri tarafından öne sürülen değişimleri zorlukla kabul eder. Başkaları tarafından yapılması teklif edilen değişimleri de kesinlikle anlamlı görmez ama bu değişim onun şahsi fikri ise bunu kolaylıkla yerine getirir. Bu tür insanlar fazla alingan olurlar.

✓ Mental tedavi: Neden eşyalara direkt ve objektif bakmaya korkuyorsun? İlk gençlik döneminde "Hiç kimse benim hayatıma karışamaz, kendi hayatımı kendim yaşayacağım" kararını almış olabilirsin. Bu kararın belli bir süre sana doğru gelmiş olabilir. Ama hayat bir yerde durmuyor. Bu nedenle bu kararına yeniden bakmanda fayda var.

İnsanların farklı bakış açılarının olabileceğini kabul et. Eğer birileri senin bakış açını doğru kabul etmiyorsa, bu sende kişisel olarak "yeterli değilim" yargılamasını oluşturmamalı. Diğerlerinin seni kabullenmemesini kişisel algılamazsan iç çatışmalardan kurtulabilir ve iç huzura erişebilirsin.

Olan biten her şeyi kişisel algılama.



ATEREOSKLEROZ

Bu hastalıkta büyük ve orta damarların büyük kısmının duvarları hasar görür. Ateroskleroz süresince arterlerin duvarındaki esnek dokunun yerini birleştirici doku alır ve sonuçta o doku üzerinde kolesterol birikir.

Ateroskleroz çoğu zaman kalp krizine sebep olan göğüs ağrısının nedeni olur. Erkekler ateroskleroza kadınlardan 5 kat daha fazla maruz kalırlar. Ateroskleroz aynı zamanda arterlerde oluşan anevrizmanın nedeni de olabilir.



Duygusal nedenler: Ateroskleroza oluşturan duygu ve düşünce nedenleri ve mental tedavisi için Kalp ve Arteriyalar (atar damarlar) bölümüne bakınız.

Ek olarak bu hastalık hayatta sevinememenin, kesin eleştiriler yapmanın, aşırı öfkelenmenin sonucu olarak ortaya çıkar. Bedende dâhili kemikleşme oluşur.



ATEŞ

Beden ısısının (hararetinin) 38 dereceden yüksek olması ateşin olduğunu gösterir. Ateş yükseldiği zaman insan ortamın soğuk olduğunu hisseder, sanki donar. Ateşin sebepleri ortadan kalktıktan sonra insan sıcak hissetmeye başlar. Ateş titreme ile beraber de görülebilir.



Duygusal nedenler: Ateşi olan kişi kendisinde fazla agresyon-öfke biriktirmiş demektir. Soğuk hissedilmesi o öfkenin hâlâ açığa çıkmadığının işaretidir, sıcak hissedilmesi ise herhangi bir çelişkinin açığa çıkmasının işareti olabilir.

Örneğin okul öğrencisi bir çocuk bir yaramazlık yapar ve kendini annesinin fedakârlığına layık olmadığı düşüncesi ile ızdırab çeker. Ertesi gün yüksek ateş ile kalkar,

aynı zamanda da titremektedir. Anne çocuğu evde tutar ve hasta olduğu için aşırı ilgilenir, sevgisini verir. Böylelikle oluşmuş durum hallolur ve çocuk istenilen ilgiyi alır, anesi tarafından da affedilir. Çocuk normal duruma gelir.

Kişi fazla ihtiraslı olduğunda ya da olaylar onun istediği gibi gitmediği için öfke biriktirdiğinde de ateş yükselir.

✓ **Mental tedavi:** Akıp giden bir sorunu (sürüklenen bir sorunu) yönlendirmek, durdurmak mümkün değildir. Eğer ateşin yükseliyorsa öfkenin kaynağını araştırmanı öneririm. Olayları algılayan ve duyguların, senin hayat tecrübelerin ve hayata bakışınla alakalıdır. Eğer belli bir kişiye karşı bir öfken varsa o kişi ile beraber bu öfkenin ne kadar önemli olduğunu araştır. Eğer öfken önemli değilse özür ve af dile. Aksi takdirde evvelki gibi yanılacak ve öfkenden kurtulamayacaksın.

Eğer bedende ısı artışı varsa, heyecanlanman sınırı aşıyorsa, seni bu duruma iten korkularını araştır. Ateş ne kadar yüksekse bedeninin o kadar önemli bilgileri sana iletmek istiyor demektir. Eğer ateş aşırı yüksekse bedenini şu anda rahatsız eden problemi tamamen, bütünlükle ve kökünden halletmen gerektiğini söylüyor.



BASEN

Basen bedeninin dizle kasık arasında olan kısımdır. Metafizik olarak basenler arzularla, hislerle alakalıdır. Basenlerden ayakları kanla donatan önemli arter ve venler (damar) geçer. Kan damarları insanın hayattan zevk alma sembolüdür. Basenlerdeki ağrı kişinin hayatta ciddi olarak planladığı işlerden zevk almaya izin vermez.

❗ **Duygusal nedenler:** Basenlerde ağrısı olan kişi, kendi duygularını bastırıyor ve sık-sık kendi önemini diğer kişilere ispat etmeye çalışıyor demektir.

✅ **Mental tedavi:** Basenlerde oluşan ağrı senin dikkatini çocukluk çağından kalmış, yerine getirilmeyen arzularına çekiyor. İçteki çocuğun isteklerine kulak vermek demek ciddi, sorumluluk taşıyan yanını unutmalsın anlamına gelmez. Sadece oyun, eğlence, çocukluk yapmak isteyen tarafın ile yetişkin, ciddi tarafın arasında denge oluşturman gerektiğini unutma. Sadece ciddi yanından gelen sesleri dinlememelisin (Bunlar babanın veya annenin sesinin yankılaması olabilir.) Şu andan itibaren kendi hayatını düzene koymalı ve yaşamalsın.



BAŞ AĞRILARI

Gerilim tipi baş ağrıları 20 yaşından sonra ortaya çıkan kronik baş ağrısıdır. Enseden (Oksipital bölge) başlayan, kusma ve bulantının olmadığı baş ağrılarıdır. Kadınlarda en sık görülen ağrı şeklidir. SUNCT sendromu, tek taraflı göz yaşarması ile ve kızarmanın eşlik ettiği kısa süreli nevraljiform ağrılardır. Erkeklerde daha sık görülür. 5 veya 240 saniye süren nöbetler halinde gelir. Bir saatte 5-6 atak (günde 200 nöbet) olabilir.

Küme tipi/histaminerjik baş ağrıları daima tek taraflıdır. Haftanın veya ayın belli günlerinde, gece veya gün içinde aynı saatlerde tekrar eder. Gözün arkasında basınç ve burnun yan tarafında yanma hissi ile başlar.

❗ **Duygusal nedenler:** Baş ağrısı olan kişiler genellikle kendilerine değer vermez ve kendilerini aşağılar. Bazen hastalar 'başımın içi çalkalanıyor' derler. Kendilerini

eleştirme korkusu fazladır. Kişi kendi ile barışık olamayabilir. Kendini başarılı ve dikkatli olamadığı için suçlar. Bu lider, rehber, yönetici olan kişilerde görülebilir. Mesela bir projeyi hayata geçirmesi veya bir şirketin finans işini iyi yönetmesi talep ediliyorsa, böyle bir sorumluluk alan her bir insanda baş ağrısı görülebilir. Kişi, kendisi yüzünden işlerin iyi gitmeyeceği, işyerinin ilerlemeyeceği, işlerde aksaklık çıkacağı ve sorumlu olduğu için eleştirilme veya işten atılma korkusu yaşar. Genellikle eleştiriyi kapalı insanlarda görülür.

Baş ağrılarından en çok görüleni özellikle alın bölgesindeki ağrılardır. Kişi her şeyi hemen anlamaya çalıştığı için gerilir. Zaten tıpta baş ağrılarının büyük bölümü gerilim tipi baş ağrılarıdır. İnsanlar her şeye anında anlam vermeye çalışır. Hâlbuki algılama ve sentez/tanımlama arasında kabul edilen bilgiye zaman tanımalıyız. Ayrıca, birilerinin yıllarca çalıştığı yöntemi biz bir anda anlayamayız. Sakince kabullenmeliyiz. Anlamı zamanla gelecektir.

✓ **Mental tedavi:** Beş duyu organımızdan 4'ü kafada yer alır. Kafada olan ağrı senin görmeni, işitmeni, koklamayı, tad hissetmeni engeller. Bu duygular senin özelliklerindir, yalnız sana aittir. Hiç kimse senin gibi göremez, hissedemez, işitemez. Başın ağrıdığı anda bu özel duyguların engellenir. Ağrı, aslında senin kendin olmanı engeller.

Bu türlü baş ağrısı çeken kişiler asıl benlikleri ile ilişkin irtibatı temin etmelidirler. Asıl bedenle ruhsal beden arasında ilişki kaybolmuştur. Kişide başka bir benlik oluşmaya başlamıştır. İnsan kendisi olmalıdır. Çevrenin seni görmek istediği gibi olmaya mecbur değilsin. Kendin ol. Hiç kimse çevresindekilerin bütün istediklerini karşılayamaz. Bunu karşılamaya çalışanların beceremediklerini ve sonunda hasta olduklarının çok şahidi oldum.

Yakınlarının dediği gibi olmaya çalışmakla kendine ağrı oluşturun. İnsanların beklentilerinin hepsini karşılamamanın rahatlık, sevinç vereceğini düşünüyorsun. Çünkü desteklenmemekten korkuyorsun. Yalnız kalmaktan, dışlanmaktan korkuyorsun.

İnsan toplum şeklinde yaşamaya alışmıştır. Çevre takdir etsin, yanında olsun diye en yakınlarının bile gıybetini yapanları siz de mutlaka görmüşsünüzdür. Baş ağrısı olan kişinin bedeni şunu söyler: "Herkesin dediği gibi olmak, herkesi anlamak için uğraşma." Tabii ki, yardım edeceksin, tabii ki kırmayacaksın ama kendin olmaktan da uzaklaşmayacaksın.

Hepimizin farklı meziyetleri, yetenekleri ve vazifeleri vardır bu dünyada. Asıl benliğimizden uzaklaştığımızda, beden ile ruh arasında iletişimimiz bozulduğunda hastalık ortaya çıkar. Bozulmuş iletişimi yeniden sağlamamız gerekir. O zaman iyileşme meydana gelir. Aksi takdirde ilaçlarla ağrılarınızı bastırmak zorunda kalırsınız.

Eğer bu metaforların biri veya birkaçı sizde varsa bunun arkasında korkunun gizlendiğini bilin. Bu korkuları ortaya çıkarmaya çalışın. Göreceksiniz ki korkularınızın çoğu sanaldır.



BOĞULMA (ASFİKSİ)

Asfiksi aşırı zorlaşmış veya boğulma şeklinde kendini gösteren nefes sorunudur. Kişi boğularak ölebilir. Asfiksi anında bedende oksijen açlığı ve karbondioksit fazlalığı oluşur.



Duygusal nedenler: Asfiksi; kişi kendini felç (paralize) eden korkuyu uzun süre sakladığında, bastırıldığında ortaya çıkar. Belli bir süre korkularını gizli tutabilmiştir fakat

oluşan olaylar en sonunda o korkuyu yüzeye çıkartmış ve artık korku idare edilemeyecek duruma gelmiştir.

✓ **Mental tedavi:** İç gücün ile ilişkini düzene koymasın. Anlamalısın ki, hayatın Rabbinden sonra ancak senin elindedir. Kendi düşüncelerinin sahibi ol ve seni korkutan, korkuların öldürücü olduğunu söyleyen yanınla yüzleş. Korkularının çoğunun gerçekçi olmadığını, olanların da öldürücü olmadığını o yanına ispatla.

Seni mutsuz eden, korku temelli, sınırlayıcı değerlerinin listesini çıkar. Bunu yapmaya tembellik etme, mutlaka listeyi oluştur. Asılsız, korku temelli inançlarını boz. Sonra zihnini Yaratıcı'nın kurallarına uyarak, kendi seçtiğin, olmak istediğin gibi yeniden programla. Şu anda olanlar çocukluğunda ve daha sonra kabul ettiğin değerlere göre yaşanmıştır. Şimdi oluşturacağın değerler geleceğini yeniden yapılandıracaktır.



BÖBREK HASTALIKLARI

Böbrekler vücutta sıvının hacmini ve basıncını oluştururlar. Kanımızdaki zararlı maddeleri süzme görevini yerine yetiren organımızdır. Bel omurgalarının her iki yanında yer alan böbrekler, kanı filtre ederler.

Kanı filtre etmekten sorumlu olan 2 milyon 400 bin süzme ünitesi vardır. Bu süzme üniteleri Nefron olarak isimlendirilir ve dakikada 1,1 litre kan böbreklerden geçerek temizlenmektedir. Normal bir insanda 5 litre kan olduğunu düşünürseniz tüm vucuttaki kanın 5 dakika gibi bir süre içerisinde böbreklerden geçerek temizlendiği anlamına gelir. Kandan süzülen zararlı maddeler ise idrar olarak böbreklerden dışarı atılır. Günlük ortalama böbreklerden atılan idrar 1 litre civarındadır.

! Duygusal nedenler: Böbrek sorunları duygusal denge-
nin bozulduğunu haber verir. Kişi olayları yeteri kadar
analiz edemiyor, kendi ihtiyaçlarını karşılayacak kararları
kendi başına veremiyor demektir. Böbrek hastaları diğer-
lerinin problemleri ile aşırı ilgilenen çok hassas insanlardır.

Böbrek sorunları aynı zamanda kişinin kendi faaliyet
alanında ve diğer insanlarla iletişimde kendini yetersiz
kabul ettiğini veya öyle hissettiğini gösterir. Zor durum-
larda kendini kurban, olanları haksızlık gibi değerlendirir.

Bu hastalıklar grubu aynı zamanda diğerlerinin etkisi
altına çabuk giren insanlarda görülebilir. Ancak bu insan-
ların yardıma koştuktan maksat kendi çıkarlarına çalış-
maktır. Genellikle onun için neyin kötü, neyin iyi olduğu-
nu anlamamaktadır. Böbrek hastaları aşırı beklentileri
olan insanlardır. Evet beklentiler. 'Benim beklentilerim
yok.' demeyin. Sakin bir zamanınızda hatırlamaya çalışın.

Mesela evlatlarınızdan ne bekliyorsunuz? Kızınızdan
farklı, oğlunuzdan daha farklı, hatta belki oğlunuzdan
daha az beklentileriniz vardır muhtemelen. Peki, eşi-
nizden nasıl bir anlayış göstermesini bekliyorsunuz? Bu
beklentiler sonrası kaç defa hayal kırıklığına uğradınız?
İçinizden geçirdiğiniz isteklerinizi siz söylemeden gerçek-
leştirmesini bekliyorsunuz hep değil mi? Ya arkadaşları-
nız? Onlar sizin kurallarınıza göre, sizin için ne yapması
gerekirken yapmıyorlar? Size göre arkadaş olmanın kural-
ları, değerleri nelerdir? Buna ne derecede üzüldüğünüz, sonra
da öfkelenip, mesela 'telefonunu açmadı' gibi sebeplerle
görüşmekten vazgeçiyorsunuz? Bazen intikam almayı dü-
şünüyor musunuz? "Ben de onun zor gününde yanında ol-
mayacağım." gibi bir karar vererek tavır alıyor musunuz?

İşte bütün bunlar sizin beklentilerinizin küçük bir kısmı.
Demek ki hiçbir ilişkiniz karşılıksız değil. "Ama o da böyle,

böyle yaptı" dediğinizi duyar gibiyim. Böbrek hastaları beklentileri hayata geçmediğinde ciddi hayal kırıklığı yaşar, olayları aşırı dramatize ederler. Muvaffak olmadıkları bir konuda mutlaka diğerlerini yargılar ve eleştirir ve onları haksızlıkla suçlarlar. Böyle insanların başkalarından beklentileri fazla olduğu için hayatta başarılı olamazlar.

✓ **Mental tedavi:** Böbrek ne kadar fazla hasar görmüşse o kadar çabuk ve kararlı olarak harekete geçmek gerekir. Bedenin sana kendi iç âleminle irtibata geçmeni sağlıyor ve sana diyor ki; "her bir zor durumda sen de diğerleri gibi durumları çözebilirsin."

Hayatı haksızlıkla suçlamakla kendi gücünle irtibatı engelliyorsun. Diğerlerini yargılamakla aşırı enerji kaybediyorsun. Hislerini kötü kullanıyorsun. Aktif akıl, zor durumlarda çok gerekli olan kalbin huzurundan, olayları analiz etmenden alıkoyar. İnsanları nasıllarsa öyle görmeye çalış, onları hayallerinde idealleştirme (ilahlaştırma). Ne kadar az beklentin varsa o kadar az olarak insanların ve dünyanın haksızlığı hakkında fikirlerin oluşacak.

Öncelikle şunu kabul edin, siz koşulsuz sevmiyorsunuz. Ancak yerine getirilmeyen arzuların, çıkarların bedelini de böbrekler dializle, organ nakli beklemekle ödüyor. Karşılık beklemeden yapmayı, sevmeyi denecek olmaz mı? Bir de affetsek?

Bize ters düşen bir eylemde yapanın bir gerekçesi, sıkıntısı olabileceği için böyle davrandığını düşünerek ilişkiye daha içten sarılsak böbreklerimiz sorunsuz çalışır.



BRONŞİT

Bronşlar soluk borusunun akciğerlere giden iki kolundan her biri ve bunların dallarıdır. Gerilerek ve yığılarak

akciğerlerin tutumunu ayarlarlar. Büyük hacimli bronşlar akciğerlere hava götürür, küçükler ise daha karmaşık görevleri ifa eder. Bronşit ise bronşların iltihaplanmasıdır.

! Duygusal nedenler: Metafizikte bronşlar aileyi temsil eder. Ailede sorun oluştuğunda (örneğin ailede tartışma varsa) bronşit oluşur. Kişi aşırı yoğun duygu çalkalanması yaşar. Oluşan problemler kişinin her zaman ona ait olan durumunu tehdit eder. Kendine mahsus olan yerin ondan alınması gibi kaygılar yaşadığı için güçlü bir öfke hisseder. Aileden bir veya birkaç kişi ile ilişkisini kesmek, tartışmak ister. Lakin kendini suçlu hissettiği için bunu yapmaya karar veremez. Açıkça karşı durmayı göze alamadığı için yorulur, hayal kırıklığına uğrar. Ona gerekeni alamıyor ama bu konuda da konuşamıyordur.

✓ Mental tedavi: Eğer bronşite yakalanırsan hayata daha neşeli ve çok da ciddi anlam yüklemekten bakmayı öğren. Ailede olanlar için bu kadar üzülmene lüzum yok. Ailede her zaman tam anlamıyla uzlaşma olmadığını kabullenmen gerek. Aile bireylerinin bakış açısının seninkiyle her zaman uyumlu olmaması normaldir. Olanları kalbine daha yakın hissederek dert etmektense, diğerlerinin (bunlar aile fertleri olsa dahi) etkisi altında kalmadan hayatı gerektiği gibi yaşa. Üzülmeden, küçük bir suçluluk bile hissetmeden karşı durmalısın. Kendi sınırını ve yerini bilmelisin.

Hiçbir şeyi kişisel algılama. Varsayımda bulunma. Evladının farklı bakış açısının olması seni üzmesin. Bu seni sevmedikleri anlamına gelmez. Sevmek, büyütmek bizim istediğimiz gibi olmaları demek değil. Sevmek, sevdikleri-

ne ve diğer insanlara da istedikleri gibi yaşamaya hak tanımak demektir. Kendini sev. Kendine merhamet et.

(Bronşit nedenleri Zatürre için de geçerlidir.)



BURSİT

Bir eklem veya kemiği kaplayan yumuşak dokunun üzerinde olan içi sıvı dolu keseciklerin iltihaplanmasıdır.

Genellikle dirsek, omuz ve bazen de diz eklemlerinde görülür. Belirtileri sınırlı bir şişkinliğin olması, doku-nurken ağrı olmasıdır. Aynı zamanda hasar gören yerde ateş ve kızartı olmasıdır.

Bursit'le ilgili, nerede oluşmuşsa o bölümün ağrı nedenlerine, örneğin; omuzda, dirsekte ve dizde ağrı için (Ani ağrı bölümüne) bakınız.



Duygusal nedenler: Bursit birine tokat atmak isteyen ama kendini tutan kişide görülür. Genellikle en ufak bir şeyde bile mükemmel olmaya çalışan kişilerde görülür. Kişi öfkenin yüzeye çıkmasına izin vermeyince öfkeli durumla ilgili olan eklemlerde toplanır.

Kişi birine vurmak veya küfretmek istiyor, kendini de bundan dolayı suçlu hissediyorsa bursit omuzda oluşur. Eğer ayağı ile birine vurmayı isteyip kendini engelliyorsa o zaman bursit dizde oluşur. Bu bir spor ile ilgiliyse o zaman iltihab dirsekte oluşur. Sporla alakalı bursit, topa öfke ile vurulduğunda oluşur (golf, futbol, beyzbol vs) Aynı zamanda kişi kendisini olduğu gibi kabullenmediğinde de bursit oluşur.



Mental tedavi: Bursit, kişiye "durumu kontrol etmelisin" mesajı verir. Bu hemen sokağa çıkmak ve birine vurmak anlamına gelmez. Ama bir an evvel

kendi hislerini ve arzularını ifade etmelisin. Eğer ka-
derden şikâyetçiysen ve kendine acıyorsan durumu
hiçbir zaman iyileştiremezsin ve kendini üzüntüden
kurtarmaya güç yetiremezsin.



CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR (CYBH)

Frengi (sifiliz), klamidyâ, genital uçuk (herpes), He-
patit B, Hiv-AIDS hastalıkları cinsel yolla bulaşır. Ancak
Hepatit B ve AIDS gibi hastalıklar cinsel yolla bulaşmaya
ek olarak kan yolu ile de bir başkasına geçebilmektedir.

Cinsel yolla bulaşabilen hastalıklar çevredeki herkesi
etkileyebilmektedir. Aileden birinde bu hastalıklardan
biri bulunuyorsa eş ve doğabilecek çocuk da aynı hasta-
lığı taşıma riski ile karşı karşıyadır.



Duygusal nedenler: Cinsel yolla bulaşan hastalıklar
hastada utanç hissi oluşturur. Önemli bir sebebi de cinsel
ilişki hakkında bilinçsiz olarak, aslında yersiz bir utanç
hissi duymasıdır. Bu durumda hastanın şahsının bir tarafı
cinsel ilişkiye meylederken diğer bir tarafı engel olur.

Yanlış anlaşılmaktan ve olumsuz bir izlenim bırak-
maktan endişelenerek kendine bu hakkı tanımaz. Yani o
zamana kadar kendisine öğretilen bilgilerle bedeninin
ihtiyacı olan doğal isteklerini karşılama isteği arasında
kalarak bir ikilem yaşar. Bununla birlikte cinsel ilişkide
doğru kişiyi seçtiğine de emin olamaz.



Mental tedavi: Tıbbın cinsel yolla yayılan hastalık-
larla mücadelede başarısına rağmen bu hastalıklar gi-
derek daha da çoğalmaktadır. Bu hastalıkların her biri
kişinin cinsel ilişkiye doğru olmayan bakışını ifade eder.

Cinselliğini kendin karar verdiğin gibi kullanmalısın. Unutma ki bedeninin Allah'ın sana emanetidir ve onun kural-ları çerçevesinde kendi iradene göre kullanmalısın. Doğru olan cinsel ilişkiden kendini suçlamadan zevk almalısın.

Unutma ki kendini ne kadar ciddi kontrol etsen de bir gün üzerindeki kontrolü kaybedeceksin. Olayları neşe ve sevgiyle kabul etmek daha da olgunlaşmana yardım edecektir. Arzularını bastırmak yerine, problemlerin hakkında kolayca konuşabileceğin birini bulmalısın.



DIŞ GEBELİK

Rahim dışı oluşan gebelik dış gebelik olarak adlan-dırılır. Normal gebelikte döllenmiş yumurta hücresi rahim içine düşer ve orada rahim duvarına yapışarak büyür. Fakat bazen yumurta hücresinin rahime atıl-ması gecikir ve yumurta hücresi tüplerde gelişmeye başlar. Bu şekilde olan gebeliğe dış gebelik denir.

! Duygusal nedenler: Bu problem kararsızlığı gös-terir. Ya annenin, ya babanın veya her ikisinin kararsız-lığı vardır. Anne adayı kendini suçlu hisseder, bilinçsiz olarak onun hayatını tehdit eden yolu seçer.

Dış gebelik kimi zaman kendini tatmin etmek, kimi zaman kalbinde sevgi uyandırmak niyetiyle çocuk sa-hibi olmaya karar verdiğinde veya annenin doğurma-ya gücü olmadığı halde çocuk doğurmaya karar ver-diğinde de oluşabilir. Belki evliliğini kurtarmak için seçim yapmıştır. Belki olmayacak evliliği oluşturmak istediği için bu çocuğu istiyor olabilir.



✓ Mental tedavi: Kendine mükemmel olmama ve kor-kularını yaşama izni ver. Eğer imkânlarının sana çocuk

dünyaya getirmene el vermediğini düşünüyorsan hissettiklerini kalbine söyle. Bu senin bedeninin ve senin hayatındır. O yüzden kendi iradenle karar vermelisin.

Sonuçlarına katlanacağını kararlar almalısın. Sevgisiz ve sevinçsiz bebek dünyaya getirmek getirmemekten daha iyidir. Gerçekten çocuk istersen onu dünyaya getirmeye zamanın ve imkânların olacak.

Kararlı ol. Ne olursa olsun hamile olduğunu öğrendiğin anda kararlı ol. Bocalama.



FARANJİT

Boğaz, nefes alma ve nefes vermede, yutkunmada ve konuşmada vazifesi olan, hayati ve önemli bir organdır. İltihaplanmasına Faranjit denir.



Duygusal nedenler: Kişi eğer nefes almada zorluk çekiyorsa yaşam onun için değerini kaybetmiştir. Eğer boğazdaki ağrı konuşmaya engel olursa veya aniden ses kısılması yaşıyorsa Larenjit nedenlerine ve tedavisine bakınız.



FOBİLER

Fobiler nevroz demektir. Nevroz başlıca iki kısma ayrılır. "Anksiyete Bozuklukları" olarak isimlendirebileceğimiz birinci kısma Panik atak, Obsesif kompulsif bozukluk, Özgül fobi, Sosyal fobi, Yaygın anksiyete bozuklukları, Post travmatik stres bozukluğu ve Akut stres bozuklukları girmektedir. İkinci kısım olan "Somatoform Bozukluklar"a ise Somatizasyon bozukluğu, Konversiyon, Hipokondriazis, Vücut dismorfik bozukluğu ve Ağrı sendromu hastalıkları girmektedir.

Anksiyete veya endişe, canlılarca deneyimlenen kaygı, korku, gerilim, sıkıntı halidir. Nedeni olmayan te-

dirginlik hali olarak da açıklanabilir. Anksiyete bazı kuramcılara göre yaşanan iç çatışmaların sonucudur. Bazı kuramcılara göre ise öğrenilmiş davranışlardır.

Anksiyete bozukluğunda GABA (Gamma Aminbutirik Asit) azalmış, serotonin ve nöroepinefrin artmıştır. Kadınlarda sık görülür. Anatomik olarak locus ceruleus, raphe ve temporal frontal kortekste problem vardır.

Peki neden kadınlarda fazla görülür? İsmi geçen anatomik yapılar elektromanyetik olarak 6 ve 7. enerji merkezine denk gelir. Bu enerji merkezlerinde bir diskomfort vardır, işlevi bozulmuştur. Epifiz ve diğer bölümden sentezlenen yaşam için gerekli hormonların sentezi bozulmuştur.

İnsanların çoğunluğu ömürlerinin büyük kısmını 2, en fazla 3 enerji merkezinin çalışması ile geçirirler. Senerlerce devam eden, alışıktır yaşam tarzı kişinin psikolojisinin yavaş yavaş bozulmasına sebep olur. Bu merkezler tam çalışmadığında beyin genellikle olaylara doğru yanıt veremez. Algılama, kabullenme, kavrama bozulur. Bu enerji merkezleri iç salgı bezlerinin salgılanmasında çok önemlidir.

Dolayısıyla kafaya bağlı problemlerin çoğunluğunda 5. 6.ve 7. enerji merkezinde işlevsizlik vardır. Enerji merkezlerimizin, elektromanyetik alanlarımızın farkında olmak gerekir. Onların açık olması ve çalışması çok önemlidir. Bunun için de düşüncelerimizi, aslında duygularımızı nötr yapmak, su-i zanda değil, hüsn-ü zanda bulunmamız çok önemlidir. Bu ilmi, "Bioenerji" yi de bu yüzden öğretiyoruz ki, kendi balığınızı kendiniz tutasınız. Kendiniz kendinize çare olasınız.

Anksiyete bozukluğu olan hastalarda genellikle ölüm korkusu olur.

Titreme, terleme, solunum zorluğu, (hastaya nefes alamıyormuş gibi gelir ve o an ölecek gibi hisseder.) sırt, baş ağrısı, hızlı nefes alma, taşikardi, titreme, yüzde kıztarı, ishal, ksereostomi (ağızda kuruluk), hiç bir bozukluk olmadan güçlükle yutkunma gibi belirtiler olur. Bu hastalıklara yüzen anksiyete denilir yani belli durumlarda ortaya çıkan tedirginlik, kaygı, korku, fobi demektir.

Panik bozukluk hastalıklarında hastaların % 50'sinde kalp kapakçığında bozukluk vardır. Nöbetler haftada iki defa görülür ve yaklaşık 30 dakika sürer. Tedavisi bilişsel ve sistemik yöntemlerle (desentisyon) yapılır.

Obsesif kompulsif bozukluklar, saçma olduğunu bilmesine rağmen önlenemeyen düşüncelerdir. Obsesifin diğer bir adı da "Takıntı"dır. Takıntının saçma olduğunu bilse de ondan kurtulamaz. Ondandır kurtulmak için yapılan harekete ise 'kompulsiyon' denilir. En sık görülen Obsesif kompulsif bozukluk türü el yıkama ve bulaşık yıkamadır. Dürtü bozuklukları da bununla ilişkilidir. Bu bozukluklar arasında çalma isteğine karşı koyamama dürtüsü olan Kleptomani, amaçlı bir şekilde yangın çıkarma dürtüsü olan Piromai, saç yolma dürtüsü olan Trikotilomani'yi sayabiliriz.

Kompulsif satın alma, alışveriş yapınca rahatlama da bir obsesif bozukluktur.

Özgül fobiler kedi, köpek, klostrofobi (kapalı ortamdandır korkma), agrofobi (açık alanda durmaktan korkma) korkusudur. Bu durumlarda savunma mekanizması yer değiştirme ve yadsımadır.

Sosyal fobiler en genel anlamda, bir veya daha fazla sosyal durumdan rahatsız olmak ve kaçınmak olarak ifade edilebilir. Sıklıkla rahatsız olunan sosyal durum-

lar, topluluk önünde konuşma, yeni insanlarla tanışma, sosyal ortamlar (düğün, eğlence, parti, cenaze vb.) karşı cinsle arkadaşlık ilişkisi başlatma, topluluk içinde yemek yeme, mevki sahibi kişilerle konuşma ve başkalarının fikirlerine karşı çıkma olarak gösterilebilir. Başkalarının kendilerindeki terleme, yüz kızarması gibi kaygı belirtilerini fark edeceklerinden dolayı endişe ederler. Sosyal fobikler, sıklıkla rahatsız oldukları ortam ve durumlarından kaçınmaya çalışırlar. Bu uzak durma çabası zaman zaman panik ataklara yol açabilir.

Yaygın anksiyete bozukluğu, gerçek sorunlarla orantısız biçimde ortaya çıkan aşırı endişe ve kaygılanmayla seyreden bir psikiyatrik bozukluktur. Aslında anksiyete duygusu bir tehlikenin ya da tehdidin sonucunda hepimizde ortaya çıkabilen bir olaydır. Ancak anksiyetenin süresinin artması ve günlük hayatımızı etkileyip işlevselliğimizi bozması yaygın anksiyete bozukluğudur.

Posttravmatik stres bozukluğu, şiddetli bir fiziksel veya psikolojik travmadan sonra görülür. Travmadan sonra 1 ay kadar devam ediyorsa travma sonrası stres denilir. Mesela deprem sonrası insanların evlerine girmeye aylarca korkmaları, üstlerini çıkarmadan uyumaları, yaşlı insanların idrar kaçırmaları gibi.

İki tür stres vardır: Hareketli ve hareketsiz. Bazı kişiler stres sonrası yerlerinde duramaz, oturamaz, hareket eder ve hep heyecanlıdırlar. Bazıları ise büzüşerek bir yerden başka yere geçmek, adım atmak istemez, yemek yemezler.

! Duygusal nedenler: Fobiler nevrozlardır ve nevrozların nedenlerine baktığımızda altında güçlü bir öfke yattığı ortaya çıkar. Bu öfkenin kaynağı aileden bir ya da her iki ebeveynle yaşanmış çatışmalardır.

Nevroz yaşayan kişiler çocukluklarından beri güçlü dikkat eksikliği çeken kişilerdir. Bu durum velilerinin bu çocuğa dikkat etmedikleri, ilgilenmedikleri anlamına gelmiyor. Veliler ilgilenmiş, bakmış, büyütmüş ama bu kişilerin dikkat, ilgi çekme ihtiyacı o kadar güçlü ki, 'hep benimle ilgileninler' düşüncesi fazladır. 'Bütün dikkat bende olmalı' düşüncesi çok baskındır. İstedğini yaptıramadığında nefeslerini tutan çocuklar vardır. Bir yolla dikkati üzerlerine çekmek isterler ve sonuç olarak bu çocuklarda bağımlı kişilik tipi gelişir.

Hayatlarında bağlanabilecekleri bir kişi (eş, dost, anne baba, kardeş, arkadaşları) yoksa nevrozlu hastaların nöbet sonrası bir sonraki aşaması daha ağır bir hastalık olan manyakal depresif sendrom olur. Nevrozlu hastalar tedavi olmazlarsa ve hayatlarında güvenle bağlanacağı biri olmazsa duyduğunuz, bildiğiniz manyağa dönüşürler.

✓ **Mental tedavi:** Nevrozlu kişi ona zarar veren inanç sistemlerine bir daha bakmalıdır. Ona, kalbini rahatsız eden bu psikolojik durumdan kurtulamaz gibi gelebilir. Ebeveyninin ve onların karşılığı olan (dede, nine vs gibi) yakınlarının sana her zaman hayır, iyilik arzu ettiklerini düşünmelisin. Bu hayatta özgür bir şekilde kendi ayakların üzerinde durmayı başarmalı, kendi gücüne ve yeteneklerine inanmalsın. Kimseye bağımlı olmaya, kimseden destek beklemeye ihtiyacın yok. Bu bakımdan annelerin yanlış olan yetiştirme tarzı, çocuklar dediğimizi yapsınlar, hep yanımızda olsunlar diye, istemsiz bağımlı kişilik oluşturmaya sebep olan terbiye şeklimizdir.

ABD'de yapılan bir araştırmaya göre her 10 Amerikalı'dan birinin ciddi bir fobi yüzünden sıkıntı çektiği, eğer daha hafif korkular da sayılırsa bu oranın daha

da arttığı tespit edilmistir. Vermont Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma çocukluk fobilerinin kısa ömürlü olduğu ve belirli bir tedavi görmeden de kaybolduğunu ortaya çıkarmıştır. Çocuk fobilerinin aksine, yetişkin fobileri kendi kendilerine kaybolmazlar.

İnsanlar bir şeyden korktuklarında ya da bir durumdan korktuklarında, genellikle vahim bir durumu hayal ederler ve sonra da o hayalin içine girip sanki o anda gerçekten başlarından geçiyormuş gibi deneyimlerler. Ama yine aynı durumu hayal ettiğinde kendilerini dışarıdan izlediklerinde, sadece gözlemci duygulara sebep olacaklar. İlişkisiz olmak terapisi, kendinizi hoş olmayan bir deneyimi yaşarken sadece izlemenizi ve olayla bağı olmayan bir gözlemci olarak kaldığınız sürede onunla korku hissetmeden başa çıkmanızı sağlayacaktır.

Depresyona giren insanlar genellikle olumlu deneyimlerle değil olumsuz olaylarla bağlantılı olan kişilerdir. Başka bir şekilde yorumlarsak hayatının % 98'i olumlu ama % 2'sinde olumsuzluklar yaşayan biri, eğer hayatının % 2'lik kısmına odaklanırsa depresyona girecek ve mutsuz olacaktır. Oysa hayatının % 98'i olumsuz ve sadece % 2'si olumlu şeyler yaşayan biri bu % 2'lik kısmıyla bağlantılı hale geçer ve o kısma odaklanırsa mutlu bir şekilde yaşamına devam edebilir.

Eğer hayatınızdan gerçekten zevk almak istiyorsanız hoş duyguları hissetmeye çalışın. Gelecekte iyi sonuçlara yol açacak olumlu tavırları destekleyin, güzel anıları hatırlayın. Hoş duyguların fizyolojisi sizi şifalandırır. Sıradan gördüğümüz 'Moralim bozuldu' ifadesi aslında astral vücudumuzun çer-çöple dolması, kandaki asidin çoğalması demektir. Asitliği artmış kan sünger gibi her türlü hastalıkları, olayları kendine çeker.

Hayatımızda olup biten ufacak olumsuz olayları hep hatırlamak; her defasında kanımızın asidini artırmak demek, bağışıklık sistemimizi düşürmek demek, her türlü enfeksiyona, depresyona kapı açmak demektir. Her öfkeli olduğunuzda Ph'nız 7.3'ün altına iner. Ph'nız 8 üzerine çıkarsa bu vücut sıvınızın alkali olması demektir. O zaman hastalık nedir bilmezsiniz.



GASTRİT

Mide sindirim sisteminin önemli organlarından biridir. Yemek borusu ile ince bağırsak arasında yer alır. Mide bezlerinden salgılanan enzimler mideye alınan katı gıdaları sıvı gıda şekline çevirir.

Mide hastalıkları içerisinde en sık karşılaşılanlar hazımsızlık (dispepsi), gastrit, gastropati ve peptik ülserlerdir.

Gastritler, akut ve kronik olmakla giden ve mide mukozasında hasara yola açan patolojidir. Midenin iç yüzeyinde bulunan mukoza tabakasının farklı olaylar sonucu iltihaplanmasıdır. İltihap olmadan midenin iç yüzey tabakasının hasar görmesi ise gastropati olarak tanımlanır.

Gastrit genelde helio bakteri pilori enfeksiyonu, ilaçlar, otoimmünite, hipersensitiviteye bağlı olarak gelişir. Helio bakteri pilori enfeksiyonu günümüzde immün olmayan kronik gastritin ve duodenal ülserin en önemli nedenidir. Tedavi edilmediğinde kansere götüren birkaç mikroptan biridir.



Duygusal nedenler: Bütün mide hastalıkları belli bir olayı veya durumu kabullenmemekten ileri gelir. Kişi kendi düşüncesine göre olmayan insanları çok acayip ve korku ile vahim bir durum olarak algılar, görür.

Mide sorunu olan kişiler bütün yeniliklere karşıdır. Özellikle çevre ve yakınlarından insanların farklı düşüncelerine karşı aşırı tepkilidir. Mide sorunu olan kişi kendi planları, düşünceleri, alışkanlıkları, hayat tarzı ile uygun düşmeyen fikirleri olan insanları kesinlikle kabul etmezler. Bu kişilere karşı aşırı eleştirici olurlar. Bu öfkeden kendi kalplerini dinleyemezler.

✓ **Mental tedavi:** Midesi rahatsız olan kişi, midesinden "Her şeyi kontrol etmekten vazgeçmelisin. Diğer insanların düşüncelerini dinlemeye başlamalısın." mesajı almaktadır.

İnsanlara kendi midene inandığın gibi inan. Nasıl ki midenin yediklerini sindireceğine güveniyorsun. Midene "Bu besini böyle sindir, şunu şöyle sindir." diye emir veremediğin gibi insanlara da müdahale etme. İnsanların da kişisel fikirlerinin olmasını kabul et. Onlara emir verme.

Her şeyi sevgi ile kabullenmeliyiz. Aynı zamanda bütün insanların farklı olduğunu da sevgi ile kabullenmeliyiz. Mide sorunu olan kişinin "Bu adil değil", "Bu doğru değil", "Bu akılsızlıktır, bu cehalettir" gibi düşünceleri midesini bloke ederek gıdaları sindirememesi sonucunu doğurur. Eğer diğer insanlara karşı biraz daha tahammül gösterebilseydin miden de yediklerine içtiklerine karşı çıkmayacak, sindirecek. İnsanların fikirlerini sindirebilirdiysen miden de yediklerini, içtiklerini sabırla, rahatlıkla sindirecek. Gaz oluşması, geğirme, midede bulantı, hazımsızlık hepsi sizin itirazlarınız, karşı gelmelerinizdir. Her türlü insan olduğunu ve olabileceğini kabul edebilirseniz mideniz de yediğiniz her şeyi rahatlıkla sindirir.



REFLÜ

Reflü yemek borusundaki veya midedeki yemek kalınlarının istemsiz olarak geriye ağız boşluğuna kaçmasıdır.

Mide içeriğinin özefagusa reflüsü (geri dönüşü) sonucunda ortaya çıkan semptomlarla kendini gösteren klinik tablo "Gastro özefagial reflü" hastalığı, reflü sonucu özefagus mukozasında oluşan hasar ise "reflü özefajit" olarak tanımlanır. Reflünün özefagus mukozasında yaptığı en önemli hasar erezyon ve ülserlerdir. GÖRH, özefagusun en sık görülen hastalığıdır.

Reflü oluşum mekanizmaları arasında en önemli faktörler, alt özefagusa basıncında azalma, mide asitinin artması, mide boşalma zamanının uzamasıdır.

En önemli ve hemen hemen değişmez belirti (semptom) göğüs arkası (retrosternal) yanmadır.

Yemeklerden 30-60 dakika sonra göğüs kemiği arkasında yanma oluşur ve bu sıkça tekrarlanır. Mide asitini artıracak yiyecek ve içecekler tüketildiğinde ve sırt üstü uzandığında artar. Reflünün diğer bir belirtisi gıdanın geriye kaçması (regurjitasyon) ve mide sıvısının yutağa kadar geldiği hissedilebilir. Özellikle uykuda larenjit, kronik öksürük ve ateş gelişebilir. Bazı hastalarda anjin benzeri göğüs ağrısı gelişebilir. Uyarıcı semptomu olan hastalarda disfaji, kilo kaybı, anemi ve uzun süreli yanma olanlarda Barret metaplazisini gözlemek için endoskopi yapılmalıdır.

! Duygusal nedenler: Reflü yani yemek kalıntılarının ve havanın geriye kaçması bedenin gıdayı sindirmeye ihtiyacı olmadığını gösterir. Sindirmek istemiyor, reddediyor. Kişi yakınlarında gördüğünü ve duyduklarını kabullenmediği zaman reflü oluşumuna sebebiyet verir.

Mesela, sokaktan geçen ve çalışan bir gelin iki kişinin şöyle konuştuklarına şahit oluyor: "Gelin dediğin şöyle olacak, böyle olacak... Eşine şöyle hizmet edecek, karşısında konuşmayacak... Çalışması bu hizmetleri yapma-

sına engel olmamalı. Biz böyleydik, şöyleydik. Dövülsek de hizmetimiz yerinde olurdu."

Bunları dinleyen şahıs kendisi de çalışan bir gelin olduğu için bu ithamları kabullenemez. Çabalarının değerlendirilmemesi ve daha da baskı altında kalacağını hayal ederek uykuları kaçır. Duyduklarını bir türlü sindiremez. Aynı zamanda kendini dışlanmış hisseder. Birazda vehim yaparak, vesveseye kapılarak olayları dramatize eder. Bu algılama ile günlerini geçirir. Ve bir gün göğüs arkasında bir ağrı, yanma, yemeklerin boğazına geldiğini hisseder. Reflü ile muhattap olmuştur artık.

✓ **Mental tedavi:** Eğer reflü olup bitenleri kabullenmele ilgiliyse bunu araştır, derinine git. Kendi korkularını analiz et, muhtemelen bir veya bir kaç olaydan sonra kendini dışlanmış olarak hissetmişsindir. O olayı, senin hayatını alt-üst edeceğini sandığın o olayı hatırla. Duyguları özgülleştirme terapisi ile bu sebebi ortaya çıkarabilirsin.

Sana ve ailene, yaşamını harab edeceğini düşündüğün olayı şimdi sakın bir bilinçle analiz et. O olay gerçekten çok mu etkileyiciydi? Yoksa sana öyle geldiği işin abartmış olabilir misin? O olay geçti mi? Fazla önem verdiysen, boşuna büyüttüysen bunu kendine itiraf et. Sakinleş ve soğukkanlılıkla, duygularını katmadan analiz et. Geçtiyse, bir kasırga gibi değildiyse de geçmiş. Sen kendine "geçti, bitti" mesajını ver. Olay olabilir, durum olabilir; geçtiğini bedenine, düşüncene emin bir şekilde söyle ki, vücut ona göre yapılsın.

Stres hormonlarımız bir olay olacağı zaman tetikte olurlar. Stres zamanı hemen salgılanan kortizol hormonudur. Bunu sinir sistemine bildirmediğin sürece dışarıdan kortizol alan hastalarla bir farkın yok. Bu durumda kortizolün yan etkilerinin hepsi sende görülecektir. Yaşadığın

olayı ya da durumu yakınlarına da anlatmışsan onlara da geçtiğini, rahatladığını, tahmin ettiğin gibi ağır olmadığını, atlatabildiğini haber ver. O zaman zihnin, ruhun dinlenecek. Tetikte olan, hâlâ salgılanan hormonlar dinçlik, normallik moduna girer, tehlike geçti mesajını algırlar.



GÖZ KAPAKLARI

Göz kapakları gözleri dış etkenlerden (soğuk, toz, güçlü ışık yansıması) koruyan bir organdır. Göz kapakları en çok alerjiden ve egzamadan hasar görür. Göz kapağı içerisinde bulunan yağ bezlerinin iltihaplanması sonucunda arpacık, tıkanması sonucunda şalazyon ve kapak kenarı kiprik diplerinde oluşan Blefarit diye adlandırılan durumlar göz kapağı rahatsızlıklarındandır. Bir de ek olarak göz kapağı düşüklüğü olan ptozis gibi göz kapağı şekil bozukluğu hastalığı vardır.



Duygusal nedenler: Göz kapaklarında ağrı; gözlerin zararlı dış faktörlerden yeteri kadar korunmadığını, dolayısıyla gördüğü herşeye fazla tepki verdiğini ifade eder. Kişi göz kapaklarına dinlenmeye, kapanmaya izin vermiyor demektir. Herşeyi görmek istiyor, hiçbir şeyi gözden kaçırmak istemiyor.



Mental tedavi: Eğer göz kapakların hassaslaşmışsa bunun nedeni olaylar değil, senin olaylara tepkidir. Eğer olanları kabullenemiyorsan gözünü kapat, biraz dinlen. Hayata geçirmek istediklerini dinlendikten sonra kendine daha fazla güvenerek isteyebilirsin. Bunu diğerlerinin üzerinde otoriteni kullanmadan ve onların senin isteğini hayata geçirmelerini beklemeden yapabilirsin. Biraz esneklik ve tolerans göstermeye çalış.

**HUZURSUZLUK**

Huzursuzluk sebepsiz korkudur. Kişi her zaman huzursuzdur, her an bilinmeyen bir hastalığın veya bilinmeyen bir tehlikenin bekleyişi içindedir.



Duygusal nedenler: Sıradan bir huzursuzluk nöbeti yaklaştığını hissettiğinde, hayal gücün seni yükseklerle götürür ve şimdiki yaşamana, tadını çıkarmana engel olur.



Mental tedavi: Daimi bir huzursuzluk kişiye şimdiki yaşamaya izin vermez. O her zaman kendisinin veya başkalarının geçmişte yaşadığı şeyleri düşünür. Bu tür insanların hayal gücü çok kuvvetli olur. Acı olayları aşırı düşünür. Huzursuzluğunu kanıtlayan ne kadar detay varsa bütün verileri araştırır.

Kendini olduğun gibi, bütün iyi ve eksik olan değerlerle beraber kabul et. O bilinmeyen, meçhul korkudan kurtulmak için kendi iç sesine güven. Eğer sen ona bir şans tanırsan o seni yanıltmaz. Çevrendeki insanlara inanmaya gayret et. Onların sana yardım etmelerine izin ver.

Eğer tedirginliğiniz Agrofobi ile alakalıysa Fobi bölümüne de bakınız.

**KALP AĞRILARI/KALP KRİZİ**

Kalbin kasılmasını sağlayan miokard adı verilen kas tabakasının beslenmesi (oksijenlenmesi) kronik damarlar vasıtasıyla gerçekleştirilir. Fazla miktarda alındığında damar iç yüzeyine yapışan kolesterol isimli yağ türü damarlarımızın esnekliğini azaltır ve damar duvarında birikerek damar boşluğunu daraltır.

Damar duvarındaki bu sertleşme veya damarın tıkan-

masına ateroskleroz denir. Yüksek tansiyon, yaştan ilerlemesi, sigara kullanımı vb. etmenler de aterosklerozu hızlandırır. Bu veya başka nedenle kalp kasına gelen kan miktarı azalırsa miokard kas tabakası tam beslenemediği için yeterli kasılamaz, bu da hastada kendini göğüs ağrısı şeklinde gösterir.

! Duygusal nedenler: Normal durumlarda kişi kendisiyle sevinç ve sevgi ile bir harmonide, dengededir. Bütün kalp sorunlarında bunun aksi durum meydana barajının sınırlarını aşmış ve onu aşırı fizik aktiviteye sevk eder. Kalp hastalıklarının hastaya mesajı "kendini kabul et, kendini sev"dir . Eğer kişi kalp hastalıklarından muzdaripse, kendi özel ihtiyaçlarını unutmuştur. Bütün gücünü sadece çevresindekilerin sevgisini kazanmak için harcar. Kendini yeteri kadar sevmez.

✓ Mental tedavi: Kalp sorunları kendinle olan münasebetini hemen değiştirmen gerektiği mesajını iletir. Sen sevginin sadece diğer insanlardan geldiğini düşünüyorsun. Oysa kendi kaynağından sevgi kabul etmek daha anlamlı olur. Sen birilerinin sevgisine bağımlıysan, bu sevgi için her zaman bedel ödemen gerekir. Kendini ihmal ettiğininanladığında kendine saygı göstermeyi öğreneceksin. Kendi sevgin her zaman seninle olacak. Onu elde etmek için yeniden ve yine yeniden çaba göstermene gerek kalmayacak.

Kendi kalbinle irtibatta olabilmen için her gün kendine en az on olumlama telkin et. Bu iç değişimini hayata geçirirsen, fizik bedeninin de buna olumlu yanıt verecek. Sağlıklı bir kalp, sevgi ile dolu olduğu zaman yalanlara ve üzüntülere tahammül edebilir. Çünkü hiçbir zaman sevgisiz kalmaz.

Bu diğer insanlar için artık bir şey yapmayacağın anlamına gelmez. Aksine önceden ne yapıyor idiysen şimdi de devam etmen gerekir. Yalnız şimdi başka bir motivasyonla değiştirmen gerekir. Artık önceden yaptığın faaliyetleri birilerinin sevgisini kazanmak için değil, kendi zevkin için, Allah rızası için yapman gerekir.

Kalp krizi zamanı kişi hayatını sevgiden alıkoyan duygulardan kurtarmak için bir "pıhtı" oluşturur. Bu pıhtıyı atarak hayat sevgisini kısıtlayan duyguları da atacağını düşünür.

Kalble irtibata geçmek için olumlamalar şöyle olabilir:

- ✓ Seni seviyorum.
- ✓ Sana iyi davranacağım.
- ✓ Seni olduğun gibi kabul ediyorum.
- ✓ Bugün harika görünüyorsun.
- ✓ İyi ki varsın.
- ✓ Karşına iyi şeyler çıkacak.
- ✓ Benimle irtibatta olmak isteyen bütün insanların önünü açıyorum.
- ✓ Kendi hayatım ve karşıma çıkan herkes için sevgi istiyorum.
- ✓ Ben harikayım.
- ✓ Ben cesurum.
- ✓ Ben ilham vericiyim.
- ✓ Ben sevilmeye layıkım.
- ✓ Ben değerliyim.
- ✓ Ben tutkuluyum.
- ✓ Ben açık yürekliyim.
- ✓ Ben eğlenceliyim.
- ✓ Ben sevimliyim.



KANSER

Kontrol dışı çoğalma gösteren ve nitelikleri değişmiş olan anormal hücre topluluğu kanser olarak adlandırılır. Kanser tedavisinde bu anormal olarak çoğalan ve yayılan hücreleri yok etmek ya da kontrol altına almak amaçlanır. Bu amaç için kullanılan ilaç tedavisine kemoterapi denir. Bu ilaçlarla kanser hücrelerinin bölünmesi engellenir.

Kadınlarda ve erkeklerde en sık ölüme neden olan kanser türü akciğer kanseridir. İkinci olarak, erkeklerde prostat, kadınlarda meme kanseridir.

! Duygusal nedenler: Bize zarar verdiğini sandığımız, hayatımızı berbat eden insanlar olduğunu varsayalım. Bizi bunaltmışlar, hayal kırıklığına uğratmışlar, işlerimiz onların yüzünden bozulmuş, ters gitmiş, kısacası hayatımızı berbat etmişler. O yüzden hiç mutlu değiliz. Olamayız da. Çünkü o insanlar hep yanı başımızdalar. Bir takım ters davranışları ile yine hayatımıza karışacak, bize engel olacaklar. Bu yüzden kırgınız, mutsuzuz, küskünüz bütün insanlığa. Çevremizde hep günahkârlar var ve biz bunun üstesinden gelemiyoruz.

Evet, kanser oluşturan nedenlerden biri bu alınganlık, kırgınlık, özellikle ebeveynlere olan alınganlık, onları eleştirme, küçük görme, "şunu böyle yaptın, bunu böyle yaptın" diyerek suçlamalardır. Belli bir yaşa geldikten sonra çocukların çoğunluğu anne babaya parmaklarını uzatarak "Mutsuzluğumun nedeni sensin." derler. Anne babanın yaptığı çoğu şeyi yanlış algırlarlar, sözleri onlara batar. İsimlerini söylerken bile 'babişko, anniş, bizim peder, bizim valide' vb şeklinde olur. Anne baba, ev, aile ile ilgili konuların arkadaşlar arasında açık açık konuşulması, tartışılması söz konusudur. Anne babaların

beceriksiz oldukları kanaatine varılarak ayrılmalar olur. Bu düşünceler çok tehlikelidir. Yarın bu gençlerin kendilerinde, çocuklarında kanser oluşabilir.

İnsanları yargılama, affedememe kanser oluşturabilecek bir altyapıdır. Biz bu kişileri affedemiyoruz, yaptıklarını aklımızdan çıkaramıyoruz ve mutsuzluğumuz günden güne artıyor.

Aslında mutsuzluğumuzun sebebinin bizi kıran, işlerimizi bozan insanlar olmadığını, bu kişileri hayatımızın bir bölümünde Allah'ın bizi arındırmak için yolladığı birileri olduğunu düşünsek kızıp kırılabilir miydik yine?

Kanserin oluşum nedenlerinden biri de gururdur. Vakar değil gurur. Gurur kendi büyüklüğünü, insanlığını Rabbinden öne çıkarmaktır. Gurur, travma veren bir durumu kabullenmemektir. Madde ile ilgili olan bir şeyin dağılması bizim Allah'a yönelmemizi sağlar. Biz insanlar, çoğu zaman başımıza bir şey geldiğinde Yaratıcı'ya yöneliriz. Normal, rutin günlerimizde içtenlikle duaya sarılmalarımız enderdir. Başkalarına olan öfke, beğenmezlik, kendine fazla değer verme, kibir, gururu derinleştiren faktörlerdir. Gururla kibirin birarada olması daha hızlı kanser oluşumuna sebep olur. Ayrıca insanın kendine değer vermesi kırmızıçizgiyi aşarsa, o kibir kişinin kendisine yönelir ve böylelikle kendini mahvetme programı başlar. Yani insan kendini yavaş yavaş öldürür.

Hücre yalnız kendine çalışırsa kanser olur. Çünkü hücre sadece kendine hizmet etmek için değil bütün bedene ve kendine hizmet etmek için görevlendirilmiştir. Örneğin Hepotasit adlı karaciğer hücreleri sadece kendine çalışmazlar. Belli bir seviyede oradaki hücrelerin kan dolaşımını, beslenmesini temin etmek

zorundadırlar. Ama bütün vücut da aynı zamanda karaciğer hücresinin salgıladığı bir takım hormonları beklemektedir. Karaciğer vücudun laboratuvarıdır. Örneğin kanın pıhtılaşma faktörlerinin çoğunluğu karaciğerde sentezlenir. Bu faktörleri karaciğer hücresi sentezlemezse kanımız pıhtılaşamaz ve biz kanamadan ölebiliriz. Karaciğer yetmezliğinde bedenin bütün damarlarından kanama sonucu ölüm meydana gelir.

Kanser oluşturan düşüncelerden biri de kıskançlık/hasettir. Eleştirme, alınganlık, haset üstüne eklenen büyük bir gurur pankreas kanseri oluşturabilir. Aşırı öfke kırmızıçizgiyi geçtikten sonra 'keskin sirke küpüne zarar' misali kişinin kendine yönelir. Kanser kendi kendini mahvetme programıdır. Hücre belli bir seviyede kendi ile ilgilendikten sonra bütüne hizmet etmiyorsa kendi kendini mahvetme programına kodlanır. Hücre misali olarak insan da yalnız kendine hizmet ederse, her yerden kendini izole eder, içine kapanır, ancak kendi çıkarlarını gözeterek yaşarsa o da kanser olur.

Eşlerin birinin diğerine olan kıskançlığı ve bunun öfkeye dönüşmesi pankreas kanseri yapabilir. Pankreas ilişkilere hızlı reaksiyon verdiği için kıskançlıktan oluşan öfkeye de hızlı cevap verir.

Ailece arkadaşlık ettiğimiz bir doktor çift vardı. Eşi eşimle beraber çalışıyordu. Çok sık görüşmesek de eşimden haberlerini alıyordum. Duyduklarıma göre kocası eşini aşırı kıskanıyordu. Hatta ultrasonda çalışan eşi ancak kocası yanında durduğu zaman hasta muayene edebiliyordu. Eşi yanında olmadığı zaman ise hastaları bir mazeret bularak geri gönderiyordu. Hayretler içerisindeydim.

Bir gün doktor hanımın kalp krizi geçirdiğini duydum.

Kalbini benim kontrol etmemi istedikleri için hastaneye gittik. Kalbin elektrik fizyolojisinde önemli değişiklikler meydana gelmişti. Ruh hali üzüntüye dönüşmüş, öfkeyle donanmıştı. Konuşmaya bile takati yoktu. Sebebi yine eşinin yersiz kıskançlığıydı. Eşi ise şimdi karısının sağlığından endişeyle kıvranıp duruyordu.

Ona yaklaştım, geçmiş olsun dileklerimi sundum. Rabbimden acil şifalar diledim. Kıskanç eşlerin sonunun iyi olmadığını, pankreas kanserine tutulmaya meyilli olduklarını söyledim. Kıskançlığın eşlerden birinin ölümüyle de sonuçlanabileceğini aktardım. Tabii ego-su tavan yapmış bir doktor ne kadar dinleyebilirse o kadar dinledi beni. Bu arada eşim de yanımda bu konuşmaya şahit oluyordu. Bu türlü bakış açılarını benden çok dinlemişti ama çevresi duyarsız olduğu için o da zaman zaman duyarsızlaşıyordu.

Üzerinden seneler geçti. Biz yurt dışına taşındık. O aileyle irtibatımız koptu. Bir yaz tatili memlekete döndüğümüzde eşim arkadaşını aradı. Aldığı cevaptan şok olmuş gibiydi. Doktor beyin telefonunu eş açmıştı. Eşinin pankreas kanseri olduğunu ve kırk gün içinde hayatını kaybettiğini söyledi.

Evet, kendine özgüvensizlikten doğan, hiç kimseye güvenmeme ve her zaman en yakınına kontrol altında tutmaktan kaynaklı kıskançlık pankreasın işlevselliğini tamamen bozmuştu. İkimiz de gerçekten çok üzümüş ve şok olmuştuk.

Şimdi o kendisi olmadan hastaya bile bakamayan eş bütün evin, çocukların ve hastaların sorumluluğunu yüklenmiş, eşinin kontrolü olmadan hayatına devam ediyordu.

Erkeğin karısına, ailesine olan alınganlığı, küslüğü, kırılğanlığı, sonra da yaşamak istememesi, kesin öfkesi, öfkeden sonra görülen depresyon prostat bezinin kanserine neden olur. Hz. Peygamber (s.a.v.) bir hadisi şerifte "Üç günden fazla küs olan bizden değildir" buyurarak aile ve akraba arasında ilişkilerin güzel olmasını boşuna istememiştir. Sıla-i rahmi terk etmeyin demiştir. "Sıla-i -rahim ömrü uzatır." diye bunun için söylenmiştir.

Bir dergide "Sıla-i rahmi ciddiye alın" başlıklı bir yazı okumuştum. Peygamber Efendimiz'in (s.a.v.) bu tavsiyesinin anlamının bu kadar derin olduğunu şimdiye kadar anlamamıştım. Son zamanlarda çevremizdeki insanların aile, akraba ilişkilerinin çabuk bozulduğunu, söylenen dedikoduları, küçük bir anlaşmazlıktan ortaya çıkan alınganlıkları hatta nefrete dönüşen durumları fazlaca duyuyoruz. İnsanlar sanki sebepsiz yere ilişkileri koparmaya, birbirlerine sırt çevirmeye hazırlar.

O yazıyı okuduktan sonra konuya bir başka açıdan bakmaya başladım. Aldığım bioenerji ilmi ilkelerinde "kundalini" dersi vardır. Kundalini; neslin, ecdadların, aile fertlerinin, akrabaların manevi bağlarını ifade eder. Somut olarak görülmeyen ancak bu ilim sahiplerinin hissedebildiği, yeri kuyruk sokumunun en sonunda olan hayali bir altın halka gibi varsayabiliriz. Bu ilme göre kundalini vücudun diğer yerlerine gidebilir hatta vücuttan çıkabilir. Böyle durumlarda bedende farklı hastalıkların oluşabileceği kanaatine varılmıştır. Kundalini, vücudun dışında uzun süre kalıyorsa insanın çok zayıf, dirençsiz olmasına, mutsuz, moralsiz olmasına, o insandan doğacak çocuğun ise immün sisteminin zayıf olmasına, geç büyümesine sebep olur. Kundalini kaynaklı bu problem

alternatif tıpla tedavi olur. Yani kaymış kundaliniyi yerine koyarak bir çok hastalık tedavi edilebiliyor.

Bir alternatif tıp kitabında depresimde bir gencin başına gelenlerle ilgili bir yazı okumuştum. Yazıda bir konu dikkatimi çekti. Depremde bir genç 3 gün boyunca toprak altında kalır, hayattan umudunu tamamen keser, ailesi, akrabaları ile mutlaka ölecek gibi fikren vedalaşır. Ama kurtulmayı başarır. Bir müddet sonra genç adam evlenir ve çocukları olur lakin çocukları çok zayıf, düşük dirençliydi ve sık sık hastalanıyorlardı. Fiziksel ve psikolojik tedaviden netice alamayınca alternatif tıp uzmanından yardım ister. Tedaviden aldığı destekle morali yükselir, sıkıntıları azalır hatta çocukların immün direnci de güçlenmiştir.

Bu örnekten şu sonucu çıkardım; bu kişi toprak altında fikren ailesi ve akrabalarıyla vedalaşırken onları zihnen terk etmiş, onlarla ilişkilerini koparmış. Sonuç olarak kendisi senelerce moralsiz, hasta, dirençsiz olmuş hatta doğan çocuklar dahi zayıf, dirençsiz kalmışlardır.

Acaba ailemizle, çevremizle ilişkiyi kopardığımızda biz de dirençsiz, zayıf kalmıyor muyuz? Yalnızlığa mahkum olmuyor muyuz? Hayata ilgimiz azalmıyor mu? Bu yüzden hayatın zorluklarına karşı direnemiyor, en basit olay veya sözle depresyona girmiyor muyuz? Hayata tutunamıyor, dünyamız altüst olmuş gibi hissetmiyor muyuz?

Babam dedemi ve amcalarını 2. Dünya Savaşı'nda kaybetmişti. Bir evden dört kişi savaşta şehit olmuştu. Öksüz olarak büyümüş, zor şartlar altında eğitim alarak mühendis olmuştu. Şimdi hatırlıyorum ki iyi bir ailesi, işi olmasına rağmen morali hiçbir zaman iyi olmazdı. Hep sinirli, kederli, hüznü olurdu. Kendisi maalesef birkaç yıl önce kanserden vefat etti.

Sıla-i rahim kavramı ve bioenerjideki kundalini kavramını düşüncemde karşılaştırdıktan sonra anladım ki babam savaşta kaybettiği büyükleri ile kundalisini kaybetmiş ve hayatının devamında da bu kayıplarla baş edememiş. Bununla beraber omurilik, sıla-i rahimden mahrum kalmış evlatlarına da güven duygusunu kazanıramamıştı. Bu boşluğu doldurmak anneme kalmıştı.

Demek ki sıla-i rahim hayata bizim güven içinde bakmamız, ayağımızı toprağa rahatça basmamız ve vakarlı olarak yaşamamız için çok değerlidir. Onu kaybetmemeye gayret edelim. Kundalini anlayışına göre onun kaybolması, vücudun farklı yerlerine gitmesi; sırt hastalıklarına, bel fıtıklarına, kireçlenmelere neden olabilir.

Acaba sayısız sırt hastalıkları, bel fıtıkları, omurgaya konulan platinler akraba bağına yeterince önem vermediğimizden, bir kalemde ilişkilerimizi silmeye hazır olduğumuzdan mı kaynaklanıyor? Hep çekirdek aile sınırlarında yaşadığımızdan, çocuklarımızın dar çerçevede kendi kendine kalıp ebeveynlerden gittikçe uzaklaşması, daha çok problemlili olmalarına neden olmuyor mu acaba?

Sıla-i rahim bağlarını koparmadan önce bizi kuşatacak bu hastalıkları ve olumsuzlukları düşünelim. Bu bağların kopmaması için bir adım atalım. Çevremize sıla-i rahmi ve önemini anlatalım.

✓ **Mental tedavi:** Kansere hastası olan eğer bir çocuksa, iyileştirmek veya çocuklarda bu türlü hastalıklar oluşmasının önünü almak için anne-baba bakış açılarını değiştirmelidir. Anne baba, hayatındaki olumsuzlukları Rabbinin onu arındırmak niyetiyle verdiğini içtenlikle kabul etmelidir. Hiçbir yargılama yapmamalı, kısacası teslimiyet göstermelidir. Başımıza gelen her şeyi rıza ile kabullenmemiz gerekir.

Ünlü medya temsilcilerinden biri kansere yakalanmıştı. Ona "Hiç neden benim başıma geldi diye sorguladınız mı?" diye sorulduğunda şöyle cevap vermişti: "Tövbeler olsun. Ben kimim ki? Beni meşhur bir adam yaparken neden ben diye hiç sormadım da şimdi hastalığa yakalandım diye mi isyan edeceğim?"

Bu insan inancın gücünü asıl anlamıyla bizlere mesaj vermişti. Bu türlü teslimiyete her zaman sahip olabilirsek hayatımız çok kolay geçer.

Kanserin koruyucu hekimlik anlayışı ve tedavisi, içten bir samimiyetle olanları kabul etmektir. Dua ve tövbe istiğfardır. Yakınlarla ilişkini değiştirmektir. Affetmektir. Secdede ağlayarak affetmektir.

Kanser oluşmamasını istiyorsan bu düşünceleri yaşamayacaksın. Bu huyların olmayacak. İnsanları hor görmeyeceksin. Kibirli, gururlu olmayacak, bu duyguların birikmesine izin vermeyeceksin. Kanserin ilk tedavisi, karşına çıkan bütün olayları ilk haliyle değerlendirmemendir.

Haklarınız çiğnensin demiyorum ama her karşına çıkan olayı yorumlamak zorunda değilsin. Sen bir yargılama yapıyorsun. Dolayısıyla o paylaşımı, o yazıyı yazan kişi ile karma ilişkisini oluşturuyorsun. Karma insana yaptığına göre verilenlerdir. Yaptığın yoruma göre bedel ödeyeceksin, bunu unutma. Olduysa Allah'ın iradesi ile olmuştur ve bunu kabul etmelisin.

Kanser karakter bakımından sert yapılı, hiçbir şeyden taviz vermeyen insanların hastalığıdır. Bilim adamları; neşeli, hayatı herhaliyle kabul eden insanlarda kanser oluşmadığını gözlemlemişlerdir. Olaylara kesin karşı çıkma, içinde kendini çok kötü hissetme kanser oluşturmaz. Herkes yanlış görse de yüzüne söylemeyen,

görmezden gelen insanların yanına koşuyor. Neden? Çünkü o yumuşaklığa ihtiyacı var. "Beni her halimle kabul ediyor" düşüncesi ile koşuyor. Kendisi ise herkesin, her hareketin ayrıntılarını fark ediyor ve bunun acısını yaşıyor. Kabullenemiyor, takılıp kalıyor.

Kendin için değil akrabalarının, komşularının sorunlarına yardım ettiğinde kalıbından çıkarak bütüne hizmet etmiş olursun. Sünnete uygun yaşayabilirsek hiç hastalanmayız. Bir ailenin içerisinde çocuk anneye, babaya nefret ederek, küçük görerek yaşıyor, eşler birbirine kinle yaşamaya devam ediyorsa, kendini buna mecbur görüyorsa bir gün birikmiş duygu blokları kılıfından çıkarak patlar. İşte o zaman kanser oluşur.

Maalesef olayları çoğu zaman 'hayat imtihandır, imtihan bitmez ki, çilem bitmiyor' metaforları ile algılıyor insanlar. Oysaki başımıza gelenlerin sevildiğimiz için, korunmamız için bir arınma olduğunu anlayamıyoruz. "Vardır bunda da bir hayır" tabiri olayları, insanları yargılamadan kabullenmenin harika yöntemidir.

Yaratıcı; kendisinden öne çıkardığımız her bir şeyi, sıradan sandığımız ilişkiyi, değer vermeyi, bizi onlardan koparıp kendine yöneltmek için farklı durumlarla karşımıza sıkıntılar çıkarır. Her sıkıntılı anımızda, başımıza gelecek en ağır bir durumda kalbimizde O'na olan sevgiyi kaybetmezsek program biter ve her şey yoluna girer. Ama öfke ile "neden benim başıma geliyor?" diye isyan edersek daha da ağır bir program, yeni bir imtihan bizi beklemektedir. Dayanak noktamızın ancak Yaratıcı olması gerekir.

Eğer bir kişiye kanser teşhisi konulmuşsa ve hayatta torunları, çocukları varsa ilk önce çocukların, torunların

kalbini tedavi etmek çok önemlidir. Sonra onun yakınlarını ve sonra kendini tedavi etmek, kalbini temizlemek gereklidir. İnsan yalnız fiziksel bedenini kurtarmaya çalışıyorsa, hep onula ilgilenirse kalp hemen kirlenir. Kirlenmiş bir kalp ise o nesle kirlenmiş bilgileri aktarmaya çalışır. Ne zaman ki, insan kalbinin temizliği ile meşgul olarak kalbini kurtarmaya çalışır, işte o zaman bütün ona yakın olan insanların da hayatını kurtarır. Çünkü kalpte hepimiz birlikteyiz.

Kanserden korunmak için bütün hayatınıza sakın sakın oturarak bakın, film gibi seyredin. Kırgınlığınızı, küskünlüğünüzü, eleştirilerinizi, suçlamalarınızı kaldırın. Sizi kıranları, haksızlık edenleri, hayatınızı berbat ettiğini sandığınız kişileri affedin, af isteyin. Bunların hepsini kurtuluşunuz için olduğunu kabullenin. Helallik alın ve helallik verin.

Kanser değilseniz Allah'a teşekkür edin, sonsuz şükürler edin. Sizi ne kadar sevdiğini ağlaya ağlaya itiraf ederek teslim olun.

İçten, samimiyetle, 7 veya 17 neslimize dua edelim ve kendimize, hayatta sağ olanlarımıza dua isteyelim.

Birikmiş duyguları özgürleştirmekle sağlıklı yaşayabiliriz. Kanser, tıbbi taramadan önce birikmiş duygulara, düşüncelere göre taranmalıdır. Çünkü değişikliğe uğramış kanser hücrelerinin belli bir miktarı olmalıdır ki, cihazlar o hücreleri gösterebilir. Birikmiş duygularımızı boşaltmak, affetmekle kanserden korunabiliriz. Elbette ki sağlıklı beslenme de çok önemlidir.



KARACİĞER HASTALIKLARI

Karaciğer vucuttaki en karmaşık ve en aktif organlardan biridir. Beşyüzden fazla hayati fonksiyon karaciğer-

re bağılı gerçekleşir. Bunların başında yağ (Lipoprotein) üretimi gelir. Karaciğer, kanı birçok kimyasal madde, ilaç ve alkolden temizler. Kan pıhtılaşmasını düzenleyen kilit organdır. Fazla şekeri nişasta olarak depolar. Enfeksiyoya karşı bağışıklık salgılanmasında görevlidir. Aminoasit üretimi ve şeker metabolizmasında karaciğer önemli rol oynar.

Karaciğer rahatsızlıklarının kendine göre belirtileri mevcuttur. Bunlardan biri halsizliktir. Kronik bir hastalık durumunda karaciğer rahatsızlığından şübhelenilir. Kişinin konsantrasyon bozuklukları da yine karaciğerden kaynaklanmaktadır. Üst karının sağ tarafında baskı duygusu hissediliyorsa bu da karaciğer rahatsızlığına işaret eder. Kişinin belirli yemeklerden mesela etten tiksinti durumu, iştah kaybı, kilo değişimleri, karında şişkinlik, mide bulanması ve kusma, cilt ve gözlerde sararma, iç kanamalar şeklinde kendini gösteren eklem ağrıları yine karaciğer rahatsızlıklarının belirtileridir.

! Duygusal nedenler: Safra salgılaması karaciğerin metafizik nedenlerini çok güzel açıklar. Kişi öfkelenir ve susarsa, durumu çözmek için bir şey yapmıyorsa, herhangi bir girişimde bulunmuyorsa karaciğerde hastalıklar oluşmaya başlar. Kişi sonuçtan, bir şeyleri kaybetmekten korkar. Yeni durumlara alışmayı denemektense öfke ve hayal kırıklığı yaşar.

Karaciğer hastası kişi farkında olmadan depresyona yakındır. Metafizik anlamda karaciğer bastırılmış öfkenin deposu sayılır. Karaciğer rahatsızlığı olan kişi, biri veya bir olay biktırdığında bile sakin görünmeye çalışarak öfkesini dışarıya belli etmez. Kalbinde üzüntü ve acı biriktirir. Bu tür yaşam tarzı uzun süre devam ederse,

öfke krizi yerine kişi herhangi bir karaciğer hastalığına yakalanır. Öfke krizini yaşayabilse, kalbine huzur gelecek ve yeniden hayata şarj olabilecektir ama maalesef öfkesini bastırdığı için karaciğeri hastalanır.

✓ **Mental tedavi:** Karaciğer insanın hayatında koordinasyon fanksiyonunu üstlenir. Karaciğerin işlevinin bozulması kişinin hayatında olup bitenleri kötü koordine ettiğini gösterir. Olaylara ve insanlara uyumlanma yerine onları değiştirmeye çalışıyorsun. Aşırı aktif olan aklını çalıştırmakla kalbinin faaliyetini durduruyorsun. Öfken sana diyor ki, "İnsanlarla empati kurmak yerine her zaman haklı çıkmaya çalışıyorsun." Sonuçta sende alınganlık oluşuyor. Çevik ve yargısız hareket etmen için olup bitenleri iyice düşünmen ve analiz etmen gerekir. Bunları yaptıktan sonra karar vermelisin. Karacigerin sana kendini korumak için her şeyin olduğunu söylüyor.

En yakınlarımdan birinin karaciğeri ile ilgili acil olarak hastaneye kaldırıldığını öğrenmiştim. Karaciğerine Siroz öncesi bir teşhis konulmuştu. Siroz karaciğer hücrelerinin çoğunluğunun işini yapamayıp başka bir dokuya dönüşmesidir. Uzaktan yapabildiğim kadar terapi yaptım. Ama anlayamadığım bir şey vardı, dokular yine eski haline dönüyordu. Yazın görüştüğümüzde bedenine birikmiş toksinlerden arınması için detoks yapıyordum. Aynı zamanda doktorun reçeteye yazdıklarını kabul ediyor, diet yapıyordu. "Bir de beynini kurcalayan duygu ve düşünce nedenlerine insek." dedim. Kabul etti. Biriktirdiği öfkenin kaynağının ne olduğunu sordum. Konuşmaya başladı.

Kayınbabası ile birlikte iş yapıyordu. Ailesini iyi geçindirmek zorunda olduğu için oradan ne uzaklaşabiliyordu, ne de onun münasebetini kabullenebiliyordu. Arasıra kayınbabasının hıncını eşinden alıyordu. Bu öfkesini

bastırmak için de alkole baş vuruyordu. Aylarca diet yapıyor, bitkisel ve ancak haşlanmış besinlerle besleniyor sonra bir anda herşeyi bırakıp alkole koşuyordu. Öfke havuzu o kadar doluydu ki, ilişkilerle bu halde nasıl başa çıktığına inanamıyordum. Ayrıca öfkeli anında kırıncı olduğu için kendini suçlayarak ceza veriyordu. Ağrıları bu suçluluk hissinden ileri geliyordu.

Affetme yaptırarak öfkesinin belli bir kısmını atması-na yardımcı oldum. İşinde açık şekilde anlaşmalarını, içine atmamasını ve böyle çalışmıyorsa oradan ayrılmasını tavsiye ettim. Affetmeden sonra karaciğer testleri normalleşmiş, ağrıları dinmişti.



KISIRLIK

Kısırlık kadınlarda ve erkeklerde tıbbi nedenlerle çocuk sahibi olamama durumudur. Kadının yumurta hücresi, erkeklerin spermatozoit hücresi oluşturmaması ve yumurtanın hücre ile döllenmeyi oluşturmamasıdır.

! Duygusal nedenler:

Doktorların senelerce kısırlık teşhisi koyduğu halde sonradan bir, hatta daha fazla çocuk sahibi olabilen çiftler tanıyorum. Bu kişilerin hiçbir tıbbi sorunları da bulunamamıştır.

Bazı kişiler için kısırlık, bu hayatta yaşanılabilecek çok önemli bir tecrübedir. Kısır olan kişiler çocuğu "hayatta genel olarak böyle kabul edilmiştir" diye veya sadece aile büyükleri torun istedikleri için istiyor olabilir. Bazı kadınlar kendilerinin sadece kadın olduklarını hissetmek için çocuk istiyor. Başka türlü dişil enerjiyi kabul etmek onlar için çok zordur. Böyle kadınlar için kısırlık problemi, çocuksuz da olsa kendini sevmek ve kendini mutlu hissetmeleri için çok önemli bir deneyimdir.

Bazen de insan çocuk sahibi olmak ister ama çocukla ilgili problemlerden dolayı korkar. Bu korku da kadını güçsüzleştirir. Böylelikle kısırlık bilinmeyen ve bilinçaltında oluşmuş korkunun sonucu olarak ortaya çıkar. Bu halde bile çocuk sahibi olmaktan korkmamak lazım.

Kısırlık aynı zamanda hayatın diğer bir alanında başarılı, üretken olamayan kişilerde de görülür. Kendilerini başarısız, yetersiz olarak suçlarlar. Bir alanda alamadıkları başarıları bilinçaltı vasıtasıyla aile ve bebek sahibi olarak elde etmek isterler.

✓ **Mental tedavi:** Kısırlık bilinçaltında, temelsiz olan korkuların sonucudur. Öncelikle bunu kabul ettikten sonra bu korkuların nedenlerini araştır. Örneğin,

— kadınsan- hatırlamaya çalış, belki birileri sana doğumun çok ağır bir prosedür olduğunu anlatmıştır. Bu yüzden çocuk sahibi olmak istesen de belki doğum korkun vardır. Annen veya kadın akrabaların doğum ve kadının çocuk doğurmanın nasıl olduğu, çocuğun nasıl yetiştirildiği hakkında neler söylediler bir hatırla?

Çocukluğunda, ergenliğinde, gençliğinde nasıl bilgiler aldın? Bebeğin senden kimi, neyi alacağını düşünüyorsun? Belki hamileliğin senin beden yapını bozacağından, aşırı kilo alacağından, bu yüzden sevdiğin kişinin seni beğenmeyeceğinden korkuyor olabilirsin. Belki doğum yaparken ölen anne hikâyeleri duymuşsundur.

— Erkeksen- sorumluluk almaktan mı korkuyorsun? Özgürlüğünü kaybedeceğinden mi korkuyorsun? Başka ne gibi korkuların var?

Kabul etmek gerekir ki, herhangi bir sözle anlatılan, geçmiş deneyimlere bağlı oluşan korku daimi olamaz.

Ya bebek oluşumunun veya korkunun seçimine karar vermelisin. Bu senin hayatın ve sen onunla istediğin her şeyi yapabilirsin ama sonuçlarına da katlanacağını bilmelisin. Ayrıca iyi tanıyan birilerine "seni" sor. Kendini kısır hissetmeye gerekçen var mı? Genellikle diğer insanların seni senden daha iyi tanıdıklarını göreceksin.

"Korkularım yok" deme. Herkesin korkuları vardır. Miktarı farklıdır ama az veya çok herkesin korkuları vardır. Korkularının listesini çıkart. Bu aşama önemli. Korku ve endişeler yazıya döküldüğünde zihninde hayal mayal hatırladıklarından daha farklı şeyler ortaya çıkar.

Şimdi hepsini gözden geçir. Çoğunun abartıldığını, var-sayımlardan doğduğunu kendin de göreceksin. Bir bir incele. Senin gücünü alan bu anlaşmaları sil, yerine yeni ve daha güçlülerini yaz. Hayatta elde etmek istediklerini yaz.

Küçük anlaşmalardan başla. Örneğin hayatta çocuk doğuran ve formda kalan kadınların sayısı çok fazladır. Onların resimlerini gör, hayat tarzlarını araştır. Sen de onlar gibi olabilirsin.

Ve nihayet anne olmanın sonsuz bir mutluluk olduğunu düşün. Korkular o muhteşem sevincin yanında bir damla bile değildir. Sana "anne" diyen biri veya birilerinin var olduğunu düşün. Sana benzeyen ve senin genlerini taşıyan birileri... Nasıl bir duygu? mucizevi bir varlık... Hiçbir korku bu harikulade duyguları yaşamaktan sizi alıkoyamaz... Sıfırlanmış bilinçaltı ile yeni, bembeyaz bir sayfa açın.



LARENJİT

Sesin kısmi veya bütünüyle kaybedilmesi sorunudur.



Duygusal nedenler: Larenjit, kişinin korkularının

olduğunu ve bunu kendine itiraf edemediğini gösterir. Sesi kısılmış larenjitli birey bir şey söylemek istemektedir ama onu duymayacaklarından veya duysa bile birilerinin hoşuna gitmeyeceğinden korkmaktadır. Sözlerini geriye yutmak ister ama sözler boğazında düğümlenir. Boğazdaki ağrılar çoğu zaman bu yüzden oluşur. Bloklanmış sözler boğazdan dışarı çıkmak ister. Sistemin kuralı olarak bunu gerçekleştirmiş olurlar.

Larenjitli kişi yüksekte olamamaktan, birisine beklentisini konuşma, hareket ve tavır ile gösterememekten korkar. Ayrıca, herhangi bir alanda otorite karşısında duyulan korku da larenjitle beraber sesin kaybına sebep olabilir.

Kişi birine veya birilerine söylediği sözler için kendine kızgın olabilir. Gereksiz yere konuştuğunu, belki gıybet ettiğini düşünerek kendine kızar. Bu yanlış bir daha yapmama kararı alması gerekirken, genellikle yanlış yaptığı için kendini cezalandırarak bir daha konuşmayacağına söz verir. Yine yalnız konuşmaktan, birilerinin beklentilerini yerine getiremeyeceğinden korktuğu için de sesini kaybeder. Çünkü kendi kendine bir daha konuşmayacağına dair söz vermiştir. Ya da kişi kendi için bir yardım, bir ricada bulunmak istiyor ama red cevabı almaktan korkuyor olabilir. Nedeni hangisi olursa olsun neticede konuyu konuşmamak için bütün duygu organları, konuşma organları ile geri çekilir.

✓ **Mental tedavi:** Geçirdiğin korku sana zarar veriyor, özgürce kendini ifadeden alıkoyuyor ve engelliyor. Eğer kendini önceki gibi tutacak olursan seni çok güçlü etkileyecek, üstelik sadece boğazın zarar görmeyecektir.

Nasıl ve ne hissediyorsan kendini öyle ifade et ki üretkenlikle, yaratıcılıkla ilgili olan enerji merkezin açılsın. Herkesin hoşuna gidecek bir yol bulmanın

mümkün olmadığını anlamalısın. Kendini olduğun gibi ifade etmek için ortam oluştur, diğerlerine de bu kuralları kabul ettir. Diğer insanların düşünceleri ne kadar önemliyse senin düşüncen de o kadar önemlidir. Eğer sen birinden bir şey istiyorsan karşılaşabileceğin en kötü şey 'Hayır' cevabı almaktır.

Eğer biri senin isteğine itiraz ediyorsa bu o kişinin seni sevmediği ve senin varlığını inkâr ettiği anlamına gelmez. O sadece senin isteğine "Hayır" cevabı verir. Sorunların çoğunu her şeyi kişisel algılamakla oluşturduğumuzu unutmayalım. Unutmayalım ki, dünya hiç de bizim etrafımızda dönmüyor. Her şeyi kişisel algılamak bencilliğin tavan yapmasıdır. Bu hiç de hassaslık, narinlik simgesi değildir. Bütün olaylara ben merkezli bakmak, onları içine çekmektir. İçinde bulunduğunuz olayların ise mutlaka bir karşılığı vardır.

Eğer kişi boğazında basınç, baskı hissediyorsa sanki birileri boğazına yapışıp tutmuş gibi gelir. Bu; birileri onu bir şey yapmaya veya bir şey konuşmaya mecbur ediyor demektir. Kişi kendisini baskı altında hissetmektedir.

Eğer kişi yutkunurken ağrı hissediyorsa o zaman kendisine şunu sormalıdır: Şu an hangi durumu, olayı kabul etmek bana zor geliyor? Hayatın hangi parçası boğazımdan geçemiyor?

Güçlü bir duygunu veya güçlü bir yeni fikri kabul etmeye karşı çıkıyor olabilirsin. Yoğun duygular içindeyken bunların farkında olmayabilirsin. Bu tür zorluklar insanın kendisine veya diğer insanlara karşı öfke ve agresiflik oluşmasına neden olur. Kabullenmeye karşı direniş göstermek insanın boğazına, bedenine, hayatına dâhil olamaması, insana kendini kurban gibi veya mutsuz, zavallı hissettirir.

Boğaz enerji merkezi insanın üretkenliğini sağlar. Eğer boğazın ağrıyorsa kendine ne yapmak istiyorsan yapmaya izin vermelisin. Diğerlerini rahatsız etmekten, kendini suçlamadan istediklerini hayata geçirmelisin. Doğru yapmadığın ve karar almadığın için kızmaktansa ne olup bitmişse onu sevgi ile kabul etmeye çalış. Başımıza gelenler değil, başımıza gelenlere verdiğimiz tepki önemlidir. Sen ancak kendi özelliğini açabilirsin.



LENFLERİN İLTİHABI VE ŞİŞKİNLİĞİ

Lenf bezleri atık maddeleri hücrelerden çıkararak yeniden kan dolaşımına katılmasını engeller. Aynı zamanda organizmayı çeşitli enfeksiyonlara karşı korur.

! Duygusal nedenler: Lenf bezlerinin şişkinliği ve iltihabı kişinin uzun süre üzüntü geçirdiğini ifade eder. Bu üzüntü birilerinin etkisi veya bir durum sonucu oluşabilir. Kişi hayatının her adımının kendi arzuladığı, planladığı yönde gitmesini ister fakat durumla ilgili olan kişiyle irtibata geçemez. Düşüncesini ifade edemez. Bu olayın veya işin onun için çok önem taşıdığını anlatamaz. Veya karşısındaki onun arzusunun önüne aşılmaz duvarlar çekmiştir. Sözüünü geçiremediği için veya olayın onun istediği gibi olması isteğini abarttığı için, durumu sanki dünyanın sonuymuş gibi algılar ve bir çeşit eylemsizlikle tepki gösterir. Yani "Sen benim dediğimi yapmazsan ben de seninle bütün ilişkilerimi keserim" mesajını iletmektedir. O zaman beden, lenf devrini durdurarak o kişi ile ilişkilerini bloke eder. Kişi ayrıca kendisini aşağılanmış, baskı altında hissetmiş de olabilir. Sonuçların ne olacağını da bilemediği için bir nevi şartelleri kapatır.

Aslında bu şekilde düşünmekle planlarını hayata geçirebilmesini engeller. Kendini değerlendirmeyi durdurur, insanlarla ilişkisinde kendini yararsız hisseder.

Sol koltuk altında büyümüş lenf bezi kişinin çocukları ile ilişkilerinin gergin, yolunda olmadığını ifade eder. Sağ koltuk altındaki lenf bezleri ise diğer kişilerle; eşi, iş arkadaşları vs. ile ilişkilerin yolunda olmadığını, gerilimde olduğunu gösterir. Kasık bölgesindeki lenf bezlerinin şişkinliği ise cinsel ilişkide blokların olduğunu ifade eder.

✓ **Mental tedavi:** Bütün insanları ve olayları, iş yaptığın insanları, durumları kontrol etmeyi bırakmalısın. Bu mümkün değil. Böyle bir yanılgı senin daima üzülmene, hayal kırıklığına uğramana neden olur.

Kim olmak, ne olmak istiyorsan o olmalısın. İnsanlarla iyi ilişki için kendini geriyorsun ki bu çok yanlıştır. Bedenin sana "Senin imkânların sınırsız değil." diyor. Olaylara, durumlara başka bir açıdan bakmayı dene. Onlarda mutlaka seni rahatlatacak ve sevecek iyi bir yön de vardır. Olayların gidişatını yavaşlatmak için çatışmadan uzak durmak zorluklar karşısında hiç de iyi bir yöntem değildir.



MİGREN

Genellikle tek taraflı pulsatif karakterde baş ağrısıdır. Baş ağrısı; bulantı, kusma ışıktan korkma (fotofobi), sestten korkma (fonofobi) ile beraber görülür. Migrenin akut atağında trombositlerde serotonin azalırken uriner (idrarda) serotonin artar.

Migren hastalığı auralı ve aurasız olabilir. Auralı migrende en sık görme alanında parlak yıldızlar, yanıp sönen ışıklı noktalar, kıvılcımlar, şimşekler olur. Bu görüntüler gözünüzü kapattığınızda da devam eder. Buna vizual belirtilerle oluşan auralı migren denilir.

Auralı migrende bundan başka hastalık öncesi belirtileri şunlardır: Endişe, kaygı, korku, gerilim, sıkıntı, alınganlık, sinirlilik. Migren nöbeti birçok hastada 2 saatten fazla 24 saatten az sürer. Hem kranial (tek taraflı) hem de bilateral (iki taraflı), frontal, holokranial (yaygın) olabilir.

En sık görülen tipi aurasız olandır. % 70 göz çevresi ve arkası (periorbital), iki taraflı (bilateral), zonklayıcı karakterdedir. Kusma baş ağrısını sonlandırabilir. Geçici görme bozuklukları ile seyredebilir. Kusma daha ağır seyreden tiplerde görülür. Hastaların en çok rahatsız oldukları şey kusmalardır.

! Duygusal nedenler: Migren ağrıları kişi kendi olmasına izin verilmediğinde olur. Örneğin, çocuk ressam olmak istediği halde anne veya babası başka bir meslek istiyor. Çocuk, kendi istediği mesleği yapamadığı için migren olur.

Bazen de onu güçlü bir şekilde etkileyen yakınlarına karşı aşırı asi olur. Ailenin dediği her şey, en iyi yol olsa bile ona batar ve bunun için de kendini suçlar. Onlara beslediği kinden, nefretten dolayı migren oluşturur. Aslında öfkesinden dolayı ne istediğini bilmiyordur. Yakınlarının tavsiyesini kabul etmiyor, kendi de ne istediğini bilmiyordur. Ağrıyla "Hep onların dediği oluyor, hep üzerimde baskı var, düşün yakamdan" demek ister.

✓ Mental tedavi: Migren baş ağrısı olanlar kendisine şu soruyu sorsun: Eğer hayatta dilediğin bir zemin olsaydı ve her şey senin arzuladığın gibi olsaydı kim olmak isterdin?" Rahat bir ortamda bu soruyu cevapladıktan sonra "Peki bu yolda kim ve ne engel oluyor?" diye düşünsün. Kural olarak sağlıklı olmayan bir fikir yürüttüğünü görecektir.

"İnsanların dediğini yapmazsam beni sevmezler." anlayışı evcilleşme döneminde yaptığımız bir anlayıştır. Her insanın ulaşmak istediği değerler ve kaçınmak istediği değerler vardır. Bunların arasında da bir çatışma vardır. Neden kaçınıyorsun? Birilerini kırmak korkusundan mı? Yalnız kalmaktan mı? Peki ne olsun istersin ya da kim olmak istersin?

Mükemmel olmasan da kendine izin ver. Kendini böyle kabul et. Olduğun gibi sev. Eksiklerini gören ve onların üzerinde çalışan insan vicdanlıdır, şerefliidir. O eksikliklerini büyüyecek tarafın olarak gör.

Asıl amacının ne olduğunu idrak edene kadar kendine zaman tanı. Bütün yargılardan uzaklaş ve düşün. Tefekkür et. Unutma hepimiz tekiz. Hepimiz Rabbimizin halifesi olarak yaratıldık. Benden ve sizlerden bir daha olmayacak. Saçı, yüzü, burnu sizin gibi olacaklar olabilir ama her özelliği sizin gibi olan olamayacak. Ay dolanacak, gün geçecek, yıl gelecek, sizden bir daha olmayacak.



MS HASTALIĞI (Multiplie Sclerous)

MS hastalığı yorgunluk, düzgün yürüyememe, kaslarda güçsüzlük ve görme bozuklukları gibi belirtilerle ortaya çıkabilen bir hastalıktır. MS'in sebebi bilinmiyor. Vücudun bağışıklık sisteminin kendi dokularına saldırdığı otoimmün bir hastalık olduğuna inanılır. MS, beyin ve omuriliklerin sinir tellerini koruyan ve örten madde olan miyeline zarar verir. Miyelin elektrik tellerinin üzerindeki izolasyona benzetilebilir. Miyelin zarar gördüğünde, sinirler boyunca, iletilen mesajlar yavaşlar veya engellenir. Bu durum sinirlerin kendisinde geri dönüşü olmayacak hasara neden olabilir.

! Duygusal nedenler: İnsan belli durumlarda muzdarip olmamak için kendini gergin tutar. Bunun sonu-

cunda kişi esnekliğini tamamen kaybeder. İnsanlara ve durumlara uyum gösteremez. İnsanın esnekliğini kaybetmesi, hep sert kurallarla yaşaması, yumuşaklığını kaybetmesi bu hastalığı oluşturur.

Kendini geliştirmeyen, hayatın aynı noktasında hiř taviz vermeden, bir ihtiyaçı olduğuunda "ezik" derler endişesi ile en yakınına bile dertlerini ačmayan kişiler MS olurlar. MS'li insana, birileri onun sinirleri ile oynuyormuş gibi gelir. Bu duişünce ile bütöün sınırlarını yok ederek kendini kaybeder, nereye gideceğini bilemez. Bu insanlar birilerinin onunla ilgilenmesini çok ister ama bunu saklar, belli etmez. Kendinin özgör görünmemesini kabullenmez. Bir yandan ona yardım edilmesini ister, bir yandan da özgörlüğünü kaybetmemeyi ister. (Burada ulaşmak istedikleri ve kaçınmak istedikleri değerler çatışır.)

Bu kişiler kâmil olmaya çaba gösterir, kâmilleşme yolunda kendine aşırı sert kurallar koyar. Ne pahasına olursa olsun beğenilmek isterler. Doğal olarak kâmillik derecesine hemen yükselemez ve o zaman bütöün başarısızlıklarını hayatın kendisine adil olmaması ile değerlendirir. Her zaman kendisinin çok çalıştığını, diğerlerinin az çalışarak fazla kazanç elde ettiklerinden şikâyet eder.

✓ **Mental tedavi:** Hastalık ne kadar derin ilerlemişse, o kadar hızlı harekete geçmek gerekir. Bedenin, doğal esnekliğini geri kazanmanı istiyor. Kendine ve çevrendekilerine sert davranmamayı istiyor. Kendinin duygusal olarak bağımlı olmaya izin ver ki hastalığın sana bu zorlukları yaşatmasın.

Gevşe ve üzerine ciddi sorumluluklar almayı bırak. Senin hayalinde canlandırdığın şahsiyet modeli senin için uygun değil. Sen birilerine bir şeyler ispatlamaya

mecbur değilsin. Sen beğenilmemekten korkuyorsun. Bu düşünce sana kalbinin istediği gibi olmaya, yaşmaya izin vermez. Ebeveynlerinden senin cinsinden olana çok kırılmış, hayal kırıklığına uğramış olabilirsin. O yüzden kendine bu kadar sert sorumluluklar koymuşsun. Kabullenmek ve affetmek sağalmayı hızlandıracaktır. İlk önce anne veya babanı çok sert suçlamayı bırakmalısın. Bütün tedaviler sevgiden geçer. Sevginin yolu ise affetmekten başlar.



OBURLUK (Bulumiya)

Bulumiya bireyin aşırı kontrolsüz yemek yeme isteyidir.

! Duygusal nedenler: Bulumiya, anoreksiya (yemek yiyememe) ile aynı karakteri taşır. Bulumiya hastası annesinden nefret eder. Anoreksiya dışlanma korkusundan, bulumiya ise terk edilme korkusundan oluşur. Bulumiya genellikle annesinden ayrılmak isteyen kişilerde görülür. Annesinden ayrılmak ister ama herhangi sebeple bunu yapamaz. Ayrılamadığı için de diğer uca kayar ve her zaman annesinin yanında bulunmasına ihtiyaç duyar. Bulumiyalı kişiye annesi kalbindeki bütün yerleri kaplıyor, hatta babasının sevgisine ait olan yerleri de tutmaya çalışıyor gibi gelebilir.

Bulumiya kişinin kendi üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir. Annesine sevgi, saygı besler ama bunu itiraf edemez. Erkek veya kadın olsun anneye olan bu bakış açısı kendi dişil enerjisiyle irtibata geçmesini engeller. Bu tür ilişki soğuk ve sert karakterli insanlarda görülür. Bu tür insanlar kendi asıl istekleri ile irtibatı kaybetmiş ve arzularını hayata geçirmeye kendileri izin vermemektedir.

✓ **Mental tedavi:** Aşırı yemek yiyen kişi çocukluğunda ve ergenliğinde annesinin onun bütün hayatını doldurduğunu veya kendisinin annesinin hayatında fazla yer tuttuğunu düşünüyor olabilir. Birinde kişi annesini inkâr eder, diğerinde onu terketmeye korkar. Yeni bir yemek vakti geldiğinde aşırı yiyerek, anneyi hayatında dışladığı sürenin dengesini kurmaya çalışır. Anneye karşı suçluluk hissetmenin bulumiya oluşturacağı çok inandırıcıdır.

Annenle ilişkini titizlikle analiz etmelisin. Bütününüyle, yavaş yavaş tepkini anlatmaya çalış annene. Göreceksin ki annen de senin cinsinden olan kendi ebeveynine karşı bu hisleri yaşamıştır. Ve o seni, senin düşündüğünden daha çok seviyor. Problemin kaynağı seninle onun arasında olan değil, senin bu olaya bakış açıdır.



OTİZM

Otizmli denildiğinde kendini bütününüyle dış âleminden soyutlamış, kendi âlemine kapılmış kişiler düşünülür. Otizmin en önemli belirtisi konuşamama, kendine bakamama, iştahın olmaması, konuşmada ben sözünün kesinlikle kullanılmaması ve annenin direkt gözünün içine bakamamasıdır. Çocuk annesi ile göz iletişimi kuramaz.

! **Duygusal nedenler:** Araştırmalar otizmin nedenlerini doğumdan 8 ay öncesinde aramak gerektiğini ortaya koymuştur.

Otizmli hastalar karma bağıyla anneleri ile aşırı bağımlı kişilerdir. Otizmli birey gerçek âleminden uzaklaşmak için bilinçsiz olarak bu hastalığı seçer. Karma bağı olarak anneye bir ilişki bozukluğu, hoş gitmeyen durum olmuş olabilir. Çocuk bu durumun karşılığı olarak

anneninin verdiği bütün ilgiyi, sevgiyi, hatta yeme içmeyi reddeder, kabul etmez. Çocuğun hareketleri, davranışları onun bu ilgiyi kabul etmediğini gösterir.

Eğer otizmli bir çocuğunuz varsa konunun bu kısmını onun için yüksek sesle okuyun. Onun kaç yaşında olduğu, anlayıp anlamadığı önemli değil. Kalbi her şeyi hissedecektir.

✓ **Mental tedavi:** Otizmli çocuğa anlatmalıyız ki, onun için bu dünyaya gelmek planlanmışsa, o bu hayatı burada yaşamalı ve gerekli tecrübeyi kazanmalıdır. "Nasıl anlatalım, zaten çevre ile ilişki kuramıyor?" diye düşünebilirsiniz ama ebeveynin, tedaviyi yapan kişinin, yakınlarının tutarlı biçimde bu düşüncede olması çocuğu etkileyecektir. Hatta otizm nedenlerini çocuğa, yüksek sesle duyurun, ona okuyun. O bunları mutlaka algılayacaktır. Onun bu hayatı yaşaması için her şeyi var. Aktif bir yaşam onun ruhunu geliştirmesi için zemin oluşturur. Bu çocuk ona inanmalıdır, onu inandırmalıyız. Durmadan bu fikirleri ona telkin etmeliyiz.

Ebeveynler bu durum için kendilerini suçlamamalıdır. Çocuğun bu durumu kendisinin seçtiğine inanmalıdır. Otizm, çocuğun bu dünyada yaşayacağı şeylerden biridir. Sadece kendisi güzel bir günde normal hayata dönmeye karar vermelidir. Bazıları bu gibi bütünlemeyi bir ömür boyu sürdürüyor olabilir. Ebeveynler böyle bir çocuğun hayatında önemli rol oynarlar.

Ebeveynler çocuklarını koşulsuz sever ve ona kendine kapanma ile normal bir hayat arasında seçim yapma şansı verilerse, hatta kendi problemlerini, heyecanlarını onunla paylaşırlarsa, onun bu konu hakkında ne düşündüğünü, nasıl bir karar vereceğini bilmek isteseler

ve bunu çocuğa kendini suçlu hissetirmeden yaparlarsa zamanla çocuk, onlarla ve çevre ile irtibata geçer.

Otizmli çocukla iletişim ebeveynler için bir imtihandır. Bu imtihanın manasını anlamak için her biri kendi idraki ile algılamalı, sonuç çıkarmalıdır. Kendine "Ne yaptım da çocuğum otistik oldu?" sorusunu sormalıdır. Vardığı sonuca uygun olarak da sorumluluğunu almalıdır.

Eğer sizin veya yakınınızın otizmli çocuğu varsa bu metni onun için sesli okuyun. Zaten bebekler, çocuklar sözle değil vibrasyonla (sese yüklenen bilginin bilinçaltına etkisi) anlar.

Yurtdışında yaşadığım süre içinde bana otistik bir çocuk getirmişlerdi. Önce çocuğun annesi, sonra kendisi ile görüştüm. Okulun düzenlediği özel dersi alıyordu. Öğretmeni de çok güzel ilgileniyordu ama gittikçe irtibatını daha da azalttığını, agresifliğinin arttığını söylüyordu. Hafızası çok iyi, duyduğunu hemen algılıyor, öğreniyordu.

Anne ile konuşma aşamasında idik. Hamileliğinin nasıl geçtiğini, ne gibi hisler yaşadığını sordum. Hamilelik süresince bir problem olmadığını, ama bundan önceki gebeliğinde daha doğrusu doğum zamanı büyük travma geçirdiğini anlattı. "Neler yaşadınız?" diye sordum. Anlattıkları akıl almazdı.

Yurtdışında bir hastanede doğum yapmış, doktoru bebeğin ölü doğduğunu veya doğum sırasında öldüğünü söylemiş. Bunun da üstüne bebeğin ölüsü ona gösterilmemiş, gösterilmesini talep ederse o zaman defin işleri ile hastanenin ilgilenmeyeceğini söylemişler. Orada defin işleri çok zor olduğunu bildiği için eşi de susmasını söylemiş. Böylelikle 9 ay karnında taşıdığı bebeğinin ne ölüsünü ne dirisini görememiş. Habire sus-

turulmuş, susturulmuş, annelik duyguları bastırılmış. Anne hâlâ rüyasında çocuğunu gördüğünü, onun yaşadığını hissettiğini söylüyordu. İçindeki bastırılmış, konuşma hakkı elinden alınmış benliği kapatılmış şekildeydi. Konuşturulmayan annenin doğurduğu diğer çocuksa konuşmuyor, paylaşmıyor. Annenin ruh hali nasıl anlamsız, duyulmayan feryattan ibaretse, evladınki de anlaşılmayan, karmakarışık, ara sıra yapılan davranışlardı.



SIRT VE BEL AĞRILARI

Sırt çok sayıda kastan oluşmuştur. Sırt denildiğinde ilk önce aklımıza omurga gelir. Omurga denilince de kafa tabanından kalçaya kadar uzayan kemik bir sütun düşünüyoruz. Omurga, 33 omurdan ve 5 bölümden, boyun, sırt, bel, kalça ve kuyruk sokumu bölümünden oluşur.

! Duygusal nedenler: Kalça ve en aşağı kısımlardaki ağrılar kişinin kendi serbestliğine, özgürlüğüne fazla bağımlı olduğunu anlatır. Özgürlüğünü kaybedeceğinden korkar. Birileri onun yardımına ihtiyaç duyarsa, o da onlara el uzatırsa özgürlüğünü kaybedeceğini sanır. Bu şekilde düşünen insanlar ölümden ve ölümden sonraki hayattan da çok korkarlar.

Bel ağrıları kişinin desteklenmediğinin güvensizliğini hissetmesinin temsilidir. L1–L5 reyonundaki sorunlarla ilgilidir. L5'den kalçaya kadar olan kısımdaki ağrılar maddiyatla ilgili ağrılardır. Kişinin sürekli olarak geçimini sağlayamayacağı korkusu sırtla bel arasındaki bölgede ağrılar oluşturabilir. Sırtla bel arasındaki ağrılar maddi alandaki sıkıntılar, parayla, işle, ortaklık, diploma, ev problemi ile ilişkilidir.

Kişi kendini güvenli hissetmek için bir şeyler yapmaya kalkışır ama hiç kimseye, hatta yakınlarına bile yardım için müracaat etmez. Sonuç olarak her şeyi kendi yapmak zorunda kalır. Bu yüzden de omurgaya fazla yük binmiş olur. Bu gözle görülmeyen sorumluluklardır. Omurga ağrır, yırtılır, fıtık oluşur. Bazen fiziki olarak çok aktif olabilirler fakat fakirlikten fazla korkulduğunda, yükselişi ancak maddi durumun iyi olmasında gördüğünde bu tür ağrılar olabilir. Yardım için müracaat etmeyi sevmezler. Çaresiz kalarak müracaat ettiğinde de karşı taraftan ret cevabı alırsa kendini daha da kötü hisseder ve ağrıları daha da fazlalaşır.

Belin üst kısmındaki ağrılar boyunla 10. göğüs omuruna kadar olan ağrılardır. Bu bölgedeki ağrı ve gerilmeler, kendisine güvensizlik ve duygusal dengesizliğin göstergesidir. Hayatta hepimizin karşılaştığımız bazı insanlar vardır. Bunlar hareketliliği çok sever, fazla aktiftirler ve çevresindekilerin de onu sevdiğini, takdir ettiğini bilirler. Kendisi de çevresindekilere yardım etmeye, bir şekilde onların gönlünü almaya çaba gösterir ve bunu başarırlar da. Ama iş başa düştüğünde ise bu işi yapmaz, kaytarır.

Ayrıca sırt ağrıları "Birileri arkamdan bir dolaplar çeviriyor." düşüncesi ile de oluşur. Kişi neler olup bittiğini anlamak için de dönüp arkasına sonuna kadar bakmaz. Bir de her şeyi bildiğini sanarak hiç olaylarla yüzleşme ihtiyacı hissetmez. Varsayımlarda bulunarak kendini her şeyin aslını bilirmişcesine kandırır.

✓ **Mental tedavi:** Birilerine yardım ederse kendi özgürlüğünü kaybetmekten endişe duyan kişilerin sırtın alt kısmında ağrıları, fıtığı olabilir diye söylemiştik. Bu birileri kişinin en yakını bile olabilir.

Önce durumu gerçekten araştır. Yanılabilirsin. Belki o arkadaşının, yakınının gerçekten senin yardımına ihtiyacı var. Belki de hiç öyle senin düşündüğün gibi düşünmüyordur arkadaşın. Senin özgürlüğünü elinden almakla alakası yok belki. Eğer istersen bilinçli yardım edebilirsin. Unutma ne ekersen onu biçersin. Bir gün yardım gerektiğinde sen de yardımsız kalabilirsin. İnsanlar bir zaman senin iyi niyetini kötüye kullanmış, sömürmüş olabilir. Aynı duruma düşmemek için yardımdan vazgeçiyorsun ama unutmayalım ki, yalnız yaşamak mümkün değil. Bir şeyler vermeden bir şeyler almak mümkün değil.

Belin üst kısım ağırları için mental tedavi: Hayatttan tat almak, maddi gelir elde etmek herkes gibi senin de hakkındır. Maddi gelir elde etmekle kendini güvende hissediyorsan, hayatının daha kolay geçeceğine inanıyorsan, bu konuda kendine hak veriyorsan, kalbinin derinliğinde kendini 'maddeciyim' diyerek suçlama. Tabi ki rızığımızı veren Allah'tır. Ama bize de çalışmayı emretmiştir. Önce kendine fırsat ver. Sana kimsenin umurunda değilmişsin gibi gelebilir. Ama insanlar senin gerçek arzularını bilmiyorlar. Aktif ol ve isteklerini, planlarını, ihtiyaçlarını yakınlarınla paylaş. Bazen biz çevremize hatta yakınlarımıza bir şey anlatmadan onların yardım etmelerini bekliyoruz. Beklentimiz yerine gelmediğinde de üzülüp hastalanıyoruz. Sırtımız ağrıyor. Çünkü sırtımıza duygularımızı yüklüyoruz.

"Duygu yüklemekle ağrı, fıtık olur mu?" diye sorabilirsiniz. O zaman ben de şu soruyu soruyorum: Bazı arkadaş veya akraba ile görüştüğünüzde kendinizi hafif, bazıları ile görüştüğünüzde ağır hissediyorsunuz değil mi? Bize ağırlık bağlamadılar ki neden böyle oldu? Çünkü duygu ağırlığı yüklediler ve biz de ağırlaşttık. Ya da

biz de birilerine yüklüyoruz. Bizi hafifletecek birilerinin yanına adeta uça uça gitmiyor muyuz?

İnsanların bütün problemlerinin seninle ilgili olduğunu sanma. İyilik yapmaya devam et ama motivasyonunu değiştir. Bunu sevgiyle yap, kendi zevkin için yap. En önemlisi Allah rızası için yap. Kabul etmemiz gerekir ki, insanlar farklı düşüncede olabilirler ama bu bizi sevmiyorlar anlamına gelmez. Sadece bizim beklediğimiz gibi sevmiyorlar. Onları kişisel algılamadan, üzülmekten, bozulmadan kabullenmemiz ve saygı duymamız gerekir. Aynı zaman da biz de fikirlerimizi, yapmak istediklerimizi, amaçlarımızı yakınlarımıza veya bizimle aynı fikirde olan insanlara söylemekten, yardım istemekten çekinmemeliyiz.

Unutmamalıyız ki, hiçbirimiz hepimiz kadar akıllı değiliz. Onlara da değerli, kıymetli olduğumuzu bize söyleyebilmeleri için fırsat oluşturun. Sevgili peygamberimiz (s.a.v.) bu yüzden sıla-i rahmi terk etmeyin demiş. Akrabalar arasında ilişkileri güçlendirmek, iyileştirmek gerekir ki, sırtımız güçlensin, sırtımız yere gelmesin. Sırt ağırları, bel ağırları, bel fıtıkları oluşmasın.

Mesela soylu veya maddi donanımı iyi olan insanlarla akraba olanlara "Falancının sırtı artık yere gelmez." derler. İşte bu akrabalığın, birbirine tutunmanın gücünü düşünerek böyle hüküm veriliyor. Aslında illa da maddi güce göre değer biçilmiyor.



SİĞİL

Sığil derideki iyi huylu tümördür. Eğer hastalık kişiyi çirkinleştirirse, bedende hangi alanı etkilemişse kişi o bölgenin sembolü olan hayat alanında kendisinin çirkin olduğunu düşünüyor demektir.

! Duygusal nedenler: Deriden çıkan her bir ilave doku büyümesi olan tümör şu duygusal nedenler sonucu oluşur: Kişi uzun süredir üzüntü içerisinde. Kendine âni yaşama izni vermez. Geçmişte yaşanmış olaylara takılıp kalmış ve bazı yaptıklarına çok pişmandır.

Tümörler vücudun estetiğini bozdukları için, kişinin kendi güzelliğini fark etmediği bilgisini taşırlar.

✓ Mental tedavi: Vücudun sana "güzellikleri kendinde bulma zamanı"nın geldiği mesajını vermekte. Sonsuza kadar üzölmek yerine, artık büyüme ve gelişme yolunu tutmalısın. Arzularının peşinden gittiğin için kendini kötü birisi olarak tanımlaman artık yeter. Hayat kitabının sayfasını çevir, kendini ve başkalarını bağışla. Kalbinin dikte ettiklerini yapmaya gayret et.



ŞEKERLİ DİABET

Diabetes Mellitus (DM) pankreasın yeterli insölin üretmemesi veya vücudun ürettiği insölini etkili bir şekilde kullanamaması sonucu oluşan kronik bir hastalıktır.

Normal metabolizmada besinler, vücudun başlıca yakıtı olan glikoza (şeker) dönüşmek üzere bağırsaklarımızda parçalanır. Daha sonra bu glikoz bağırsaklardan kana geçer ve kandaki şeker düzeyi yükselmeye başlar. Sağlıklı bireylerde kana geçen glikoz pankreasın salgıladığı insölin hormonu yardımıyla hücrelerin içine taşınır. Şayet insölin hormonu vücudumuzda olmazsa şeker hücrenin içine taşınamayacağı için, glikoz kanda artarak şeker hastalığı dediğimiz kan şekeri yükselmesi (hiperglisemi) gelişmiş olur. Bu kan şekeri yüksekliği sürekli olarak devam edecek olursa organlarımızda (sinir, göz, kalp, böbrek vs) zaman içinde ciddi bozukluklara neden olur.

! Duygusal nedenler: Şekerli diabet pankreas bezinin hastalığıdır. Pankreas insan vücudunun enerji merkezlerinden olan güneş sinir ağında yerleşmiştir. Bu bezin yerleştiği reyonda baş gösteren herbir rahatsızlık duygusal dengeyi kaybolması ile ilgilidir.

Bu enerji merkezi duyguları, arzuları, intellekti yönetir. Şekerli diabet hastası fazla duygusaldır ve fazla arzuları vardır. Onun arzuları sadece kendi için değil aynı zamanda çevresindekiler içindir. Herkesin kendi payını almasını arzu eder. Aynı zamanda birileri fazla pay alırsa buna haset ederler.

Diabet hastaları gerçek sadık insanlardır ama beklentileri hakiki değildir. Görme alanında gördüğü her insanla ilgilenmek, sorunlarını çözmek ister. Bu insanlardan herhangi birinin hayatı onun istediği gibi olmu-yorsa kendini suçlar. Diabet hastasının beyni aşırı aktif çalışır. Gece gündüz arzularını nasıl hayata geçireceğini düşünür. Ancak bu planların ve arzuların arkasında çok ince bir çizgi şeklinde karşılanmayan sevgi ve zerafetin oluşturduğu üzüntü vardır.

Çocuk ne zamanki ebeveyn tarafından yeterli dikkat ve anlayış görmezse o zaman diabet olur. Kalbinde bir boşluk oluşmuş, üzüntü o boşluğu doldurmuştur. Tabiat ise boşluğu sevmez. Böylelikle kişi kendine dikkat çekmek için hastalanır.

✓ Mental tedavi: Diabet sana rahat olmanın ve gevşemenin zamanının geldiğini söyleyerek "Her şeyi kontrol etme karakterini bırakma zamanı geldi" mesajı verir.

Her şeyin doğal yolu ile gitmesine izin ver. Çevrendekileri mutlu etmenin senin vazifen olmadığını bilmelisin. Bu yardımlarını kendi bakış açına uygun ve ısrarla

yapıyorsun. Ama senin arzularını hayata geçirmek istediklerin yerine insanlar başka bir şey arzu ediyor olabilir. Gelecekle ilgili arzularını hayata geçirecek planlarını düşünmektense şimdinin tadını çıkar. Şimdiye kadar insanlar hakkında ne hayal ettiysen, ne planladıysan hepsi senin arzularındı. Ve bir daha hatırla ki hayata geçirdiğin arzuların sadece senin arzularındı. Geçmişte hayata geçiremediğin büyük arzun varsa, şimdi onları bastırman gerektiği anlamına gelmiyor.

Diabeti olan çocuk; "Ailem beni sevmiyor, beni dışlıyorlar. Abimi veya ablamı daha çok istiyorlar." diye düşünür. Veya küçük kardeşi dünyaya geldiğinde "Hep beni suçluyorlar. Hep onun yüzünden, hep o. Hep fırçalanıyorum." diye düşünür. Kendi yanlış davranışlarını görmez. Annesi, babası sevgisini özel bir yöntem uygulayarak bu çocuğa aşılamalıdır. Çocuğu bu düşüncelerinden vazgeçirmelidirler. Bu bir bağımlılık durumu olarak üçüncü duygusal merkezin işlevselliği ile ilgilidir. Kendi cinsinden olan ebeveyninin bilinçaltında olan düşüncelerin çocuğa aktarılması ile ortaya çıkabilir. Ailede sevildiğini bilmeli ve kendi pozisyonunu kendisi oluşturmalıdır.



TİMUS BEZİ

Timus bezi; tiroit bezinin altında, göğüs boşluğunda ve soluk borusunun önünde bulunur. Bu bez bağ dokusundan yapılmış ince bir kapsülle çevrilmiştir. Kapsül, diğer lenfoid organlarda olduğu gibi bezin içine girerek onu bölümlere ayırır. Timus bezinin bölümlerinde retikular, çeşitli hücreler ve lenfositler bulunur. Bağışıklık sisteminin merkezi kabul edilir.

❗ **Duygusal nedenler:** Timus bezi fizik bedeni kalp enerji merkezi ile birleştirir. Bu bezin işlevinin bozulması, kalpte durgunluğun olması, enerjinin bloke olduğunu gösterir. Enteresandır ki bu bez insan iki yaşına geldiğinde maksimum hacmine ulaşır ve sonra küçülmeye başlar. Demek oluyor ki yetişkin insanların çoğunda timus klmş olur. Bu küçülme, yaşla alakalı olarak bizim kendimizi sevme kabiliyetinin küçülmesiyle bağlantılıdır. Timus bezi klmemişse AIDS gibi farklı hastalıklara direnciniz yüksek demektir. Eminim ki birkaç nesil sonra ilim adamları timusun çoğu yetişkin kişilerde klmediğini keşfedecekler.

✔ **Mental tedavi:** İmmunitet, bağışıklık demektir. İmmunitette problem olması, kişi kendini yeteri kadar sevmiyor ve günlük kaygılarla hayatını sürdürüyor demektir.

İmmunitet, kişi kendini koşulsuz sevdiğinde yeniden sağlanmış olur. Kişi kendini sevdikçe ve kendi ile barışık olduğunda yeniden bağışıklık kazanır.

"Bğrn (Timüs) dve dve sevme" deyimini duymuşsunuzdur. Ağıt yakan kadınların timse vurmaları aslında tims aktive etmektedir. Bu yöntemin nereden, nasıl geldiği bilinmez. Vücudun bilgeliği bir travma sonucu düşmekte olan bağışıklık sistemini döverek aktive eder. Timüs'ten T lenfositler salgılanır. T hücrelerin görevi vücuda zarar verebilecek yabancı hücreleri anında tanıyarak yok etmektir. Bu yüzden timüs çok önemli, onun hücrelerini yok etmek ise çok tehlikelidir. Başımıza ne gelirse gelsin umudumuzu kaybetmezsek, geçici sevinç kaybını timüs karşılar. Timüs'u döverken fiziksel olarak etki ederek biokimyamızı ve psikolojimizi düzeltmiş oluruz. Umudunuzu kaybetmeyin; bütün mutluluklar umudun içerisinde saklıdır.



UYKUSUZLUK

Uykusuzluk uykunun hem kalitesinin hem süresinin bozulmasıdır. Araştırmalarla kanıtlanmıştır ki uyku bozukluğu geçiren insanlar aşırı duygusal ve rahatsız insanlardır. (Ayrıca 'Huzursuzluk' bölümüne de bakınız)

Kişi uykusuzluğun huzursuzluktan mı yoksa uyku bozukluğu (aşırı duygusallık) nedeniyle mi oluştuğunun ayırımını yapmalıdır. Eğer kişi "Gece en iyi yol gösterendir" diye düşünürse uykusuzluğun nedeni huzursuzluktur. Gün içinde yaşadığı ve onu uyutmayan olayları doğru yorumlamaya çalışıyor olabilir. Uykuda olayların sebebini bulmaya çalışabilir. Unutmayın ki, uyku en iyi yol gösterendir. Huzursuzluk sebebi bilinmeyen bir korkudur. Kişi her zaman huzursuzdur, aniden ortaya çıkacak bir hastalık ve bilinmeyen tehlikenin gelişini beklemektedir.



Duygusal nedenler: Huzursuzluk kişiye şimdiki yaşamaya izin vermez. Her zaman geçmişi düşünür, kendinin veya başkalarının geçirdiği olayları hatırlatır. Bu türlü insanların hayal güçleri aşırı güçlüdür. Olmayacak hadiseler hakkında düşünerek sürekli senaryolar kurar. Kendi huzursuzluğunu isbat edecek kanıtlar arayıp durur.



Mental tedavi: Huzursuzluk belirtilerini hissettiğin an hayal gücünün arttığını ve gerçeği yaşamaya izin vermediğini düşün. Kendini kanıtın olmadığına inanır. Kendini olduğun gibi, artıların ve eksiklerinle beraber kabul et. Gelecek korkudan kurtulmak için kendi sezgilerine inan. Eğer onlara bir defa şans verirsen seni yanıltmazlar.

Çevrendeki insanlara daha fazla güven. Sana istedikleri yöntemde yardım etmelerine izin ver. Muhtemelen çocukluğunda "insanlar hep zarar verir" inancına kapılmışsın.

Bu yararsız düşünce kalıplarını sil ve zihnine yenisini yaz. "İnsanlar yardım eder" düşüncesine kendini inandırıncaya kadar tekrar et. Bir müddet sonra gerçekten iyi insanların hayatına dâhil olduklarını veya hayatında olan insanların daha sevecen, daha yardımcı olduklarını göreceksin.



UZAĞI GÖREMEME

Uzağı görememe bozukluğu yakında olan eşyaları iyi görme, uzakta olanları kötü görme durumudur.

! Duygusal nedenler: Uzağı göremeyen kişi gelecekte korkuyor demektir. Uzağı görememenin sebeplerini bulmak için kişinin bu belirtileri ilk hissettiği zaman geçirdiği korku nedenlerini araştırması gerekir.

Gençlerin çoğunluğu ergenlik döneminde bu rahatsızlığa yakalanır. Onlar aslında yetişkin olmaya korkuyorlardır. Hayatta yetişkinlerin karakterlerinde, yaşamında gözlemledikleri gençleri korkutur ve daha dikkatli, sorumlu olmaları gerektiğini hatırlatır. Bu yüzden bir yandan yetişkinler gibi görünseler de bir yandan da aslında büyümeye korkarlar.

Uzağı görememe ayrıca, ancak kendilerine odaklanan ve çevresindekilerin, yakın insanların düşüncelerini zor kabul eden kişilerde görülür. Onların sınırlı bakış açıları vardır.

✓ Mental tedavi: Eğer uzağı göremiyorsan, geçmişinle ilgili korkularından kurtulmanın zamanı gelmiştir. Yeni fikirlere açık ol. Sen artık eski sen değilsin. Problemi henüz oluşmadan, büyümeden çözmeye çalış, olayların kötüleşmesini bekleme. Senin korkuların gerçek değil, aşırı aktif olan hayal gücünün ürünü.

Geleceğe optimist/umutla bakmayı öğren. Seninle aynı fikirde olmayan insanları bile saygı ile dinlemeyi başar.



VARİS

Varisler toplardamarların ölçüsünün büyümesi ve duvarlarının esnekliğinin kaybolmasıdır.



Duygusal nedenler: Varis; kendine daha fazla özgürlük, daha fazla zaman istediği halde bunu nasıl yapacağını bilemeyen kişilerde oluşur. Kişi sorumluluklarının ve problemlerinin fazla olduğunu düşünerek güçsüzleşir. Bir yandan da problemlerin ciddiliğini abartır ve bu yüzden gerilir. Çalıştığı zaman zevk alamaz hale gelir. Böyle kişiler çoğu zaman tahammül edemediği durumlara katlanmak zorunda kalıyor olabilir. Problemin çözümünü varislerin olduğu bölge ile ilgili alanda aramak gerekir.



Mental tedavi: Hastalıkla toplardamarlar ne kadar fazla ağrı veriyorsa, hayat sana o kadar ağır geliyor demektir. Hayatta her şey "olmalıdır, yapılmalıdır" demek değildir. Kendini suçlamadan da istirahat edebilir, dinlenebilirsin. Seni her zaman çalışmaya mecbur eden içindeki o kısık ses kalbinin sesi değil. Seni en iyi anlayan kalbine inan. Kalbinin sevdiklerini ve istediklerini seç.



VAJİNAL AKINTI

Akıntı, rahimden beyaz, beyazımsı bir sıvının gelmesidir. Bu akıntı bir tür asit kokusu verir, kesilmiş süte benzer ve vajinada aşırı kaşıntıya sebep olur. Akıntı belli bir iltihabın belirtisi olabilir. Bu iltihabı oluşturan enfeksiyon, parazitler ve mantardır.



Duygusal nedenler: Bu tür akıntıdan rahatsız olan kadın cinsel ilişki hakkında bir öfke taşıyor demektir. Bu konuda kendini kandırılmış hisseder. Eşinin aşırı otoriter, baskıcı olduğunu düşünüp, kendisini de durumu

kabul eden, "Hayır" diyemeyen biri olduğu için suçlar. Bu şekilde akıntısı olan kadın otoriter bir kadındır ve özel hayatını kontrol edememek onu öfkeliendirmektedir. Ayrıca kendini cinselliğe meyleden kirlili biri gibi gördüğü için de kendini suçlar.

✓ **Mental tedavi:** Bu belirtiler sana 'cinselliğe dair olan düşünceni değiştir' mesajı vermektedir. Bedeninin ihtiyacı olduğu zaman aşırı tepki veriyorsun ve izin vermiyorsun demektir. Bu düşünce tarzın gerilime sebep olur. Doğal bir ihtiyaç olan cinselliği eşinle ilişkini iyileştirmek ve kendini rahatlatmak olarak kabul et. Bu her zaman partnerine 'evet' demek anlamına gelmez. Sadece kendine cinsel ilişkide korkusuz olmaya, eşinin seni kullandığı gibi düşüncelerden uzak durarak zevk almaya izin ver. Cinsel ilişkide kötü bir şey olmadığını kabullen. Cinsel birliktelik sevdiğin kişi ile birlikte olmak, bir olmak anlamındadır.



VAJİNİT (Rahim ağzı iltihabı)

Vajina rahim ağzıyla dış genital organ arasında kalan organdır. Bir kadın kendinde öfkeyi bastırırsa vajinit oluşur.

⚠ **Duygusal nedenler:** Vajina ile ilgili başlıca sorunlar cinsel ilişkiye doğru bakılmamasından kaynaklanır. Kadının cinsel ilişkiye "doğru değil" düşüncesinin olması, cinsel hayatından tat alamamasına neden olur. Kullandığını ve yeteri kadar değerlendirilmediğini düşünür. Nasıl bir düşünce ile olursa olsun, biriken öfke hayatından zevk alamamasına neden olur.

✓ **Mental tedavi:** Bedenin sana cinsel ilişkiye bakış açını değiştir diyor (Burada tabii ki helal, kanuni cinsel

ilişkiden bahsetmekteyiz. Bunun dışındaki bir ilişkinin hiçbir hayır getirmeyeceği kesindir.) Aşırı otoriter bir kadın olabilirsin. Bu nedenle karşı taraf ilişki zamanını seçtiğinde sana kullanıldığın veya aşağılandığın hissi veriyor olabilir. Kullanılmış gibi hissetmek yerine kendini arzu edilen, sevilen biri gibi düşünmelisin. Eğer manipüle edildiğini hissediyorsan, senin de art niyetin olmadan birini veya birilerini hayatın hangi alanlarında manipüle ettiğini düşün. Eşinin insiyatifini de kötü niyetli olmadan kullandığını kabul et.

Cinsel ilişkiden zevk alamıyorsan çocukluğunda cinsellik hakkında kötü şeyler duymuş olabilir veya belki tacize maruz kalmış olabilirsin. Bedenin sana "eskilerin korkusu ile yaşanılmaz" diyor. Geçmişten kurtulmanın en etkili yöntemi affetmektir.



VİRÜS HASTALIKLARI

Virüs sadece mikroskopla görülebilen mikroorganizmalardır. En küçük ve en ilkel canlı grubudurlar. Onların küçük ölçekte olmaları, her yere yerleşmeye ve heryere dâhil olabilmeye imkân verir. Çoğalmaları ve yaşamlarını sürdürmeleri ancak canlı hücre içerisinde olabilir.

! Duygusal nedenler: Virüs hastalığına yakalanan birey kendi oluşturduğu ve ona kendisi olmasına engel olan bir düşüncenin etkisi altındadır. Hastalığın duygusal veya mental bedene dâhil olabilmesi için bir boşluk oluşması gerekir. Bu boşluğu da kişi nefret ve öfke ile oluşturur. Böylelikle virüs hastalığı her zaman alınganlık ve nefretin bir belirtisi gibi karakterize olur. Bedenin hangi kısmının hasar gördüğünü araştırarak hayatın hangi alanına karşı kişinin negatif duygularının olduğunu bulabiliriz.

✓ **Mental tedavi:** Virüs canlı olduğu için onunla bir insanla konuşmuş gibi konuş. Kime veya neye, neden kızgın olduğunu anlamaya çalış. Sonra hayal et, düşün ki öfkeyle seninle konuşan ve seni birine karşı olmaya sevk eden bir başka insandır. O başka kişiye anlat ki, birilerine kızmak istemiyorsun. Öfkелendiğin, küs olduğun insanı affetmek istiyorsun. Eğer şu anda o insanı affetmesen de iyilik yapmaya karar vermen bile ağrılarını hafifletecek. Alınganlık ve öfkeni yumuşatacak. Bu düşünce kalıbı hastalıkla mücadele etmeni ve sağlığına kavuşmanı kolaylaştıracaktır.



YÜKSEK TANSİYON

Yüksek tansiyon, özellikle kan basıncının aşırı yükseldiği dönemlere dönük bir baş ağrısı, boyun zonklaması, göğüs ağrısı, kulak çınlaması, hafif baş dönmesi, ara ara burun kanaması gibi belirtilere neden olmakla birlikte çoğunlukla hiçbir belirtiye yol açmaz. Tansiyon ölçümü yapılmadan, tansiyonun yükseldiğinin fark edilmesi oldukça zordur. Bu nedenle yüksek tansiyon genellikle başka bir sağlık sorunu için doktora gidildiğinde yapılan kontroller sırasında fark edilir.

! **Duygusal nedenler:** Hastalığın isminden belli olduğu üzere aşırı hassasiyeti yüzünden hasta kendi kendine baskı yapmaktadır. Yüksek tansiyonu olan kişi, sanki hiç üzerrinden zaman geçmemiş, hep yeniymiş gibi sonuna dek, eskiden sağalmayan duygusal yaralarının etkisi ile yaşar. Bu kişiler çok hassas oldukları için olayları, durumları dramatize etmeye meyillidirler. Akıl yürütme faaliyetleri hep aktif olduğu için farklı duyguları, abartılı yaşamaya mecbur eder. Yüksek tansiyonu olan kişiler çevresindeki herkesin

mutlu olmasını ister. Herkesin mutlu olması için kendisi aşırı sorumluluk alır ve bunun için de tansiyonu yükselir.

✓ **Mental tedavi:** Bu dünyada sevdiğin herkesi mutlu etmenin senin vazifen olduğunu düşünme. Bu da bildiğin, tanıdığın insanları, onların sorunlarını unutmam anlamına gelmez. Sadece "sorumluluk" anlayışına bakış açını değiştirmen gerekir. Bu seni gereksiz gerilmelerden, baskılardan kurtarmış olur. Hayatı olduğu gibi doğal ve sevinçle yaşamana engel engel olan işte bu yersiz gerilmeleridir.



YÜZ PROBLEMLERİ

Yüz insanın kafasının ön kısmıdır. Biri ile görüştüğümüzde ilk önce onun yüzüne dikkat ederiz. Yüze göre bir insanın kişiliğini ve özelliklerini ayırt ederiz. Yüzde sivilce oluşmaya başlamışsa bütün olumsuzluklar ve beklenmeyen olaylar yüzde kendi izlerini bırakıyor demektir.

❗ **Duygusal nedenler:** Yüz hakkında çeşitli deyimler vardır. "Yüzsüz", "yüzü olmamak", "yüzüne tükürmek" vs gibi. Yüzdeki cilt problemleri genellikle çok utangaç insanlarda görülür. Hayatta belli deneyimlerle karşılaşırız. Bu olayların varoluşları mutlaklardır. Bizim bu olaylara verdiğimiz tepkiler önemlidir. Bu olaylara kendini suçlayarak tepki veren, kendini çevresindekiler nasıl görmek istiyorsa öyle olmaya mecbur eden kişi sonunda kendi yüzünü kaybeder hale gelir.

✓ **Mental tedavi:** Yüz problemlerin çevrendekilerin seni nasıl gördükleri hakkında aşırı kaygılandığını gösteriyor. Bu kaygılanman gerçek sen olmana mani oluyor. Algılaman doğru değil ve sana zarar veriyor. Kendi yüzünü göstermelisin yani nasılsan öyle olmalısın. Kendin olarak ayrıcalığını ortaya koymalı, Allah'ın yaratış nedenine uymalısın.

Başkalarına uymaya çalıştığında ruhun bu yabancılaşmaya karşı çıkar ve benliği korumak, kollamak adına, egonun değil, ruhun özgürlüğü, gelişmesi için yüzümüzde problem oluşur ki kendimizin farkına varalım. İnsanoğlu her işi yolunda gittiği zaman ender olarak Allah'a dua eder. Sıkıntıya düştüğünde ise daha çok Allah'a dua ederiz. Karşılaştığımız problemler bizi Allah'a yakınlaştıran bir dua vesilesidir. Duayı ihmal etme.

Sonsöz

Görünmeyen ama bizi çok etkileyen enerji vücutlarımıza bir seyahat gerçekleştirdik sizlerle. Bu seyahatte gözle görülmeyen ama itibarımızın sonsuz olduğu duygularımızın oluşturduğu hayatın içindeki dramlara ve onların düşünce ile çözümlerini öğrendik.

Bilinmeyen, esassız bir korkunun uykumuzu nasıl bozduğunu öğrendik. Oysa kime sorsanız "korkmuyorum, benim korkum yok, çoktan aştım ben bunları" der. Bilinmeyen bir korku bizi huzursuz eder, uykularımızı kaçırabilir. Bizimse bir ömür boyu bundan haberimiz olmaz. Çeşitli yollar, ilaçlar ararız. Bilinmeyeni değil, kendi kalbimizi dinlersek, bu sorunumuzu çözebileceğimizi öğrendik bu seyahatte.

Herkesi idare etmeye kalkışmaz isek, yakınlarımızın illa bizim seçtiğimiz yolla mutlu olacaklarını kanıtlamaya çalışmaz isek, bununla da kendimize aşırı yüklenmezsek yüksek tansiyonumuzun olmayacağını öğrendik bu seyahatte.

Hayatımızdaki insanların hep bize hizmet etmesini sağlar, aynı zamanda ufak tefek çıkışlarını yargılamazsak alerji rahatsızlığımızın olmayacağını öğrendik.

Kendi içimizde yaşadığımız ve hayatımızı negatif etkileyen bu duygu savaşları egonun çatışmalarının sonucudur. Kalbimizin bir köşesinde bunları kesinlikle biliyoruz. Sadece dile getirmek, itiraf etmek çok zor. Hızla akıp giden stresli zaman içinde algılayamıyoruz bunları. Oysa hiç dokunulmamasını istediğimiz parçamız, en derin değişiklik yapmamız gereken, belki de terk etmemiz gerekendir. Hiç değişmeyecek sandığımız, benimsediğimiz, artık bütünlüğü ile bizim olduğunu sandığımız anda değişim başlar. Biz daha da sıkı yapışırız sebeplere, daha derin üzülr, daha derin öfkeleniriz. İşte tam da o zaman geri dönüşü olmayan (dejeneratif) değişiklikler (hastalıklar) baş gösterir.

Bu kitabı okuduktan sonra kendinizi daha değerli göreceksiniz. Sanal kişilik bakımından değil mutevazılık ve ruhsal bakımdan kıymetli olduğunuzun farkına varacaksınız. Kitabı okuduktan sonra başınıza gelenlerden dolayı hemen başkalarını suçlamayacak, panik yapmayacaksınız. Hemen hastaneye giderek, film çektirmeye de koyulmayacaksınız. "Bak nazar oldu" da demeyeceğinize eminim. Tam tersine "Ah, zihnim yine bir senaryo oluşturmuştur" diyeceğinizi ve tedavi yollarını yine kendinizde aradığınızı görür gibiyim. Baş ağrılarınızın tedavisini ilaçlarda değil kendi duygu dünyanızda arayacaksınız artık. "Acaba yargıladım mı, küçümsedim mi, birisinin kalbini mi kırdım" diye kendinize soracağınızı tahmin edebiliyorum.

Bu kitabı okuduktan sonra artık daha esnek olacak, "tartışmada benim de suçum var" deme cesaretini bulacaksınız. Biraz merhamet edecek, biraz da sabırlı olacak, hep mazeret bulacaksınız yakınlarınızın tahammülsüzlüğüne. "Onun canı sıkılmıştır bir şeye, ben de hemen parlamayayım" diyeceksiniz. Biraz şefkat karşılığında bolca sevgi ve huzuru kucaklayacaksınız.

Ama sakın "hastalığımın nedenini okudum ama iyileşmedim" demeyin. İnsan sadece fiziksel bir yapıdan ibaret değil, o yüzden robot değil. Duyguların tamiri bir süreçtir, kalbinizin derinliğinden affedene kadar sürer. Affettiğiniz anda hücreleriniz yenilenmeye başlar ve Mental Tedavi süreci tamamlanmış olur.

Malesef bütün hastalıklar bir kitapta ele alınamıyor. Bu kitapta değinemediğimiz hayat değerlerinin bağdaştığı diğer konuları açıklayacağız inşallah bir sonraki kitapta. Mental tedavide doğru beslenmenin rolü hiçbir zaman inkâr edilemez. Duygu, düşünce ile beraber bize emanet edilmiş, hesabını vereceğimiz fiziksek bedene de sahibiz. Onu doğru beslemek, korumak başlıca vazifemizdir. Fakat bizler bir robot ta değiliz, fizikselimiz gibi duygularımız da var, onları da tatmin etmek olmazsa olmazlardanır. İnşallah o da bir başka kitabın konusu olacak.

Sağlıkla, sıhhatle, gönül rahatlığı ile hoşça kalın...

KAYNAKÇA

- V.P. Goch, Sebep ve Karma, 1997 yılı baskısı orijinal kitap
- V.P.Goch - S.V.Belov, Sebebiyyet Nezeriyyesi, Tercüme F.Musevi, 2004.
- Burbo Liz, Bedenin Kendini Sevmeni Söylüyor, Sofiya Yayınevi 2004-336c
- S. N Lazarev, Karma, San Petersburg 2002-368c.
- Lousei L.Hay & Mona Lisa Scult, Herşey Yolunda, Akaşa Yayınları, İstanbul 2013 Birinci Basım
- Napoleon Hill, Düşün ve Zengin Ol, Altın Kitaplar Yayınevi, 1. Basım Nisan 1999
- Antoni Robbins, İçindeki Devi Uyandır, İnkılap Kitapevi, 1997 Birinci Baskı
- Don Miguel Ruiz, 4 Anlaşma, Ötesi Yayıncılık, 1999
- Mikael Levinson, Şifaçılık: Yolları ve Yapılabilecekler, FAİR Ajansı, 1998-352c.
- Ergun Candan, Ruhsal Güçleri Geliştirme Teknikleri, 1. Baskı Mart: 1999 - 7. Baskı: Ekim 2005 sayfa 164-166
- Barbara ANN Brennan, Işığın Elleri, Butik Gelişim, 2015, sayfa 103-105



Kan grubunuza göre beslenin

Bugün tüm dünyada, bu yeni bilgiler ışığında yeni bir beslenme tarzı önerilmekte; kişilerin, kan gruplarına (mizaçlarına) uygun beslenmeleri halinde şişmanlık ve hastalık probleminden kurtulacakları savunulmaktadır. Geleneksel tıp daha da ileri giderek her insanın kendine özgü sindirim sistemi ve enzimleri olduğu bilgisinden hareketle, kişiye özel beslenme programları önermektedir.

Bilinçli beslenip sağlıklı yaşayın

Kendi bünyenize göre bilinçli beslenmenin yol ve yöntemlerini öğrenerek sağlıklı yaşayın.



Gökten şifa yağıyor. Almak isteyenlere ne mutlu...
Bir daha hiç hastalanmadan ağrısız yaşamak mümkün.
Hatta sadece hastalıklarınızın nasıl yok olduğunu değil, yaşa-
minızın nasıl değiştiğini de görün.
Bu kitap, bir “Damdan Düşen”in hikâyesi...



Kimyasallar hayatımızın her alanında bizimle. Âdeta mahkûm edilmişiz onlarla yaşamaya. Sanki elimizden alsalar hayat duracak, çaresiz kalacağız. Temizlikte, yemekte, yaşadığımız evde, vücudumuzda; kısacası her yerde bizimleler!

Bu kimyasallarla daha bebekken tanıştırılıyor. Kimyasallar alışkanlıklarımız hâline geliyor. Peki alternatifi var mı diye hiç düşünüyor muyuz? Bizden saklanan doğal yöntemleri keşfe çıkmanın zamanı çoktan geldi.

İkisi de Kimya Mühendisi olan yazarlarımız; yediğinizden içtiğinize, ev temizliğinden vücut bakımınıza kadar kullandığınız tüm kimyasalları deşifre edip, sizi yeni ve berrak doğallığın dünyasına davet ediyor.

Değerli Okurumuz,

İş dünyası, kişisel gelişim, yönetim, başarı-motivasyon, üretim, pazarlama, insan kaynakları, eğitim, edebiyat, tarih, maneviyat, sağlık ve çocuk konularıyla ilgili yayınlarımızı:

- Size en yakın kitapçınızdan, www.hayat yayinlari.com adresimizde satış noktaları bölümündeki kitabevlerinden alabilirsiniz.
- 0212 613 11 00 - 0530 290 99 78 nolu telefondan sipariş edebilirsiniz.

Yayınlarımızla ilgili görüş ve düşüncelerinizi

twitter.com/hayat yayinlari veya

facebook.com/hayat yayinlari adresimize iletmeniz bizlere ışık tutacaktır.

Kitap ihtiyaçlarınızı Hayat Yayın Grubu ile temin edebilir, varsa kitap çalışmalarınız bizimle paylaşarak hayata katabilirsiniz.

İlginize teşekkür ederiz.

Saygılarımızla,

Hayat Yayınları